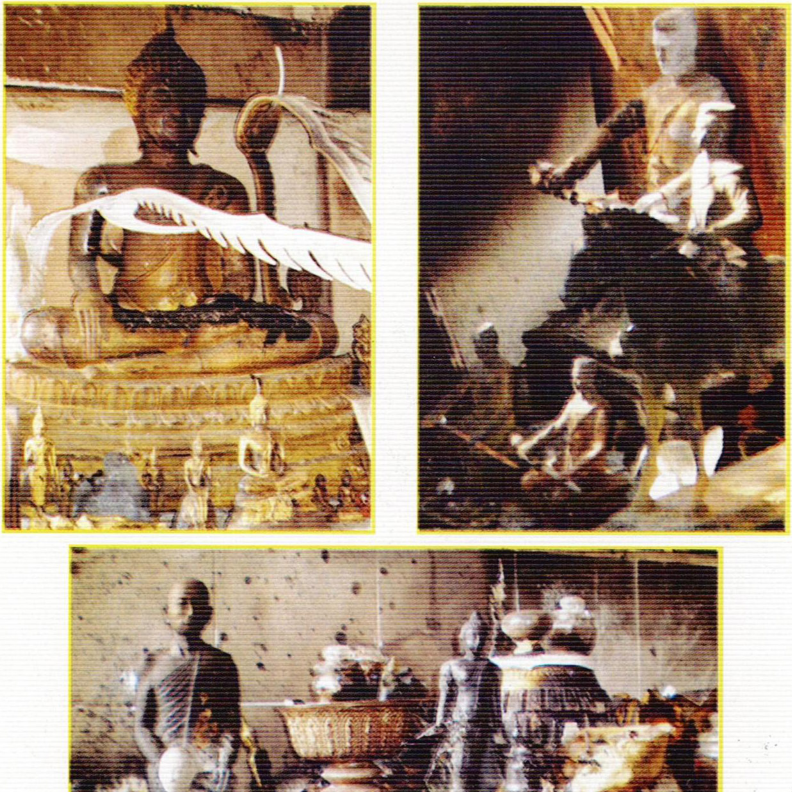


พระพุทธเจ้า ตรัสสอนอย่างไร? จึงช่วยให้ชีวิตมีความสุข

สอนธรรมกันอย่างไร
อุบาสกอุบาสิกาไทย จึงมีแต่ความทุกข์
สอนกันอย่างไร หรืออาจเป็นเพราะสอนเพี้ยนไป
พระอริยะแบบไทยๆ จึงเป็นได้ทุกอย่าง

ดร.พระอาจารย์สิงห์ทน นราสโภ



หอสวดมนต์นเรศวร ซึ่งเป็นที่อยู่จำพรรษาของพระอาจารย์สิงห์ทนถูกเผา
ดังปรากฏภาพที่เห็นอยู่นี้

พระพุทธเจ้าตรัสสอนอย่างไร?
จึงช่วยให้ชีวิตมีความสุข

สอนธรรมกันอย่างไร?

อุบาสกอุบาสิกาไทย จึงมีแต่ความทุกข์

สอนกันอย่างไร?

หรืออาจเป็นเพราะสอนเพี้ยนไป

พระอริยะแบบไทย ๆ จึงเป็นได้ทุกอย่าง

โดย

พระอาจารย์ ดร.สิงห์ทน นราสโภ

วัดวรเชษฐ์ (นอกเกาะ) ตำบลบ้านป้อม อำเภอพระนครศรีอยุธยา
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

พระพุทธเจ้าตรัสสอนอย่างไร?
โดย พระอาจารย์ ดร.สิงห์ทน นราสโภ

หนังสือนี้ อภินันทนาการแก่ผู้สนใจใฝ่ศึกษาธรรม

ติดต่อได้ที่

พระอาจารย์ ดร.สิงห์ทน นราสโภ

วัดวรเชษฐ์ (นอกเกาะ) ตำบลบ้านป้อม อำเภอพระนครศรีอยุธยา

จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

โทร. ๐๘๑-๘๘๑๘๐๗๐

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด

๕๔/๖๗-๖๘, ๗๑-๗๒ ซอย ๑๒ ถนนจรัญสนิทวงศ์

แขวงท่าพระ เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพฯ ๑๐๖๐๐

โทร. ๐-๒๘๖๔-๐๔๓๔-๕, ๐๘-๑๘๓๖-๘๔๑๘, ๐๘-๑๙๒๓-๘๔๒๕

โทรสาร ๐-๒๘๖๔-๓๕๔๐ E-mail : sahadhammik@gmail.com

คำปรารภ
ของพระอาจารย์ ดร.สิงห์ทน นราสโภ

เนื่องจากได้รับอาราธนามาจำพรรษา ที่ **วัดวรเชษฐ์** นอกเกาะ (ร้าง) ตำบลบ้านป้อม อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนคร-ศรีอยุธยา ซึ่งเป็นที่รู้กันว่าเป็นวัดป่าแก้ว สร้างโดย **พระเจ้าอู่ทอง** เมื่อ **สมเด็จพระนเรศวรมหาราช** เสด็จสวรรคต ได้อัญเชิญพระบรมศพมาถวายพระเพลิง และบรรจุพระบรมอัฐิ ณ วัดนี้ และเปลี่ยนชื่อเป็น **วัดวรเชษฐ์** หมายถึงวัดพี่ชายผู้ประเสริฐ โดย **พระเอกาทศรถ** วัดนี้จึงเป็นที่ยอมรับกันว่า เป็นอนุสรณ์สถานเทิดทูนบูชาพระคุณสมเด็จพระนเรศวรมหาราช

หลังจากที่ได้มาเปิดวัดนี้ ในเดือนสิงหาคม พ.ศ. ๒๕๔๙ ก็มีผู้ได้มาสนใจปฏิบัติธรรมเป็นจำนวนมาก เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ส่วนใหญ่จะเป็นผู้มีความผูกพันกับทั้ง **สามพระองค์** คือ **สมเด็จพระนเรศวรมหาราช พระเอกาทศรถ พระสุพรรณกัลยา** แนวการสอนปฏิบัติของวัดป่าแก้วแต่เดิมได้เน้นวิธีการที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในปัญจกนิบาต อังคุตตรนิกาย มีชื่อว่า **"วิมุติสูตร"** ที่พระองค์ตรัสว่า ***"สวดมนต์ช่วยให้ชีวิตมีความสุขที่แท้จริง และช่วยให้บรรลุถึงพระอรหันต์"*** อีกวิธีหนึ่งก็คือ **การฝึกลมหายใจยาว** โดยวิธีการที่เรียกว่าอานาปานสติ ๑๖ ขั้นตอน สอดคล้องกับที่พระองค์ตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร อานาปานสติสูตร และที่ตรัสไว้ในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค (๑๙/๔๑๗) ว่า ***"ดูก่อน อานนท์ ธรรมอย่างเอก ได้แก่อานาปานสติสมาธิ ใครก็ตามทำให้เกิดขึ้นจะช่วยให้สติปัฏฐาน ๔ เกิดขึ้นครบถ้วน..."***

ใคร่ที่จะนำเอาหลักการที่พระพุทธเจ้าได้เรียนรู้จากดาบสทั้งสอง คือ **อาฬารดาบส กับอุทกดาบส** ซึ่งเป็นที่รู้กันว่าได้บรรลุถึงขั้น **อรูปฌาน** หรือฌานที่ ๘ แล้วพระองค์ได้ลาออกจากดาบสทั้งสองมาปฏิบัติด้วยพระองค์เอง สาเหตุที่พระองค์ได้ลาออกจากพระดาบสทั้งสองก็เพราะตามหลักการที่ดาบสทั้งสองสอนมีชื่อเรียกว่า **อัษฎางคโยคะ** คือ โยคะประกอบด้วยองค์ ๘ ซึ่งมีหลักการคล้ายกับมรรคมีองค์ ๘ นี้เอง แต่มีข้อบังคับไว้ว่า การจะบรรลุโยคะ ๘ จะต้องอาศัยพระเจ้ามาช่วยเท่านั้น เนื่องจากพระพุทธเจ้าตั้งปณิธานไว้ว่า พระองค์จะเป็นสัมมาสัมพุทธะ คือ ตรัสรู้ด้วยพระองค์เอง ไม่พึ่งใคร จึงได้ลาออกจากอาจารย์ดาบสทั้งสอง มาปฏิบัติด้วยพระองค์เอง

อนึ่งอัษฎางคโยคะเป็นระบบสันสกฤต เป็นสิทธิ์ของพราหมณ์เท่านั้นที่จะเข้าถึงอัษฎางคโยคะ พระพุทธเจ้าจึงเปลี่ยนมาใช้เป็นภาษาบาลีว่า อัฏฐังคิกมรรค เพื่อเปิดโอกาสให้ทุกชั้นวรรณะ ไม่ว่ากษัตริย์ พราหมณ์ แพทย์ ศูทร จัณฑาล ก็สามารถบรรลุธรรมได้

เมื่อพิจารณาดูสิ่งที่พระองค์ได้รับจากดาบสทั้งสองแล้ว จะเห็นได้ว่าพระองค์ได้บรรลุถึง **จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน** เรียบร้อยแล้ว นั่นก็คือเมื่อพระองค์เข้าฌานได้หรือได้บรรลุรูปฌานก็เรียกได้ว่าพระองค์ได้บรรลุ ๔ ขั้นตอนของอานาปานสติ ซึ่งเรียกว่ากายานุปัสสนาสติปัฏฐาน และเป็นเหตุให้ได้บรรลุ ๔ ขั้นตอนของเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน และจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานโดยลำดับ

เมื่อพระองค์ได้นำเอาสิ่งที่พระองค์สำเร็จมาตรวจสอบ ก็เกิด**ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** ตามลำดับอีก ๔ ขั้นตอน ได้แก่ **เกิดตัวรู้ขึ้นมาว่า กาย หรือ รูป และลมหายใจ ล้วนแต่เป็นอนิจจัง อนัตตา**

เพราะเหตุนี้เอง พระองค์จึงได้บรรลุธรรม หรือ เรียกว่า **บรรลุสัมมาสัมโพธิญาณ ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง** ที่เรียกว่าได้บรรลุ **พระโสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล สกิทาคามิมรรค สกิทาคามิผล อนาคามิมรรค อนาคามิผล อรหันตมรรค อรหันตผล** เมื่อทำลายสังโยชน์ ๑๐ ประการได้โดยลำดับ คือ เมื่อทำลายสักกายะทิฏฐิ คือ รู้ความจริงว่าทุกสิ่งเป็นอย่างนี้เอง ล้วนแต่เป็นขันธ์ธาตุ อายตนะ ที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่มีอะไรที่จะสงสัยอีกแล้ว ไม่มีทางอื่นใดอีกแล้ว มีทางคือ มรรค ๘ เท่านั้น ที่จะช่วยให้บรรลุธรรมสูงยิ่งๆ ขึ้นไป

เมื่อบรรเทาความรักความชังเสียได้ ก็เป็น**พระสกิทาคามิมรรค สกิทาคามิผล** เมื่อขจัดความรักความชังเสียได้ ก็บรรลุเป็น**พระอนาคา-มิมรรค อนาคามิผล** ครั้นเมื่อไม่ติดใจในความสุขของ**รูปฌาน** และ **อรูปฌาน** เพราะมารู้ความเป็นจริงว่า การยึดติดเป็นเหตุแห่งทุกข์ จึงสามารถทำลาย**รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุธัจจะ** และ**อวิชชา** เสียได้ จึงสละคืน**เบญจขันธ์** คือ ไม่ยอมเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป เพราะการเวียนว่ายตายเกิด เป็นเหตุให้มาร ๕ ตัว คือ **ขันธมาร กิเลสมาร อภิสังขารมาร เทวปุตตมาร และมัจจุมาร** เป็นตัวการที่ทำให้เกิดความทุกข์อีก

หลักการสำคัญที่สุด ที่พระพุทธเจ้าเน้น ก็คือ **การฝึกลมหายใจยาว**ให้เป็นฐานของสติ ซึ่งเดิมเรียกว่า **ปราณายาม** ซึ่งเป็นภาษาสันสกฤต แล้วพระองค์เปลี่ยนมาใช้เป็น **อานาปานสติ** ที่เป็นภาษาบาลีแทน ดังที่ปรากฏในขั้นตอนแรกของกายานุปัสสนาสติปัฏฐานว่า **หายใจออกยาว ก็กำหนดรู้ หายใจเข้ายาว** ก็กำหนดรู้ คนเราจู่ๆ ลมหายใจจะยาวมันเป็นไปไม่ได้ จะต้องผ่านการฝึกมาก่อนถึงจะยาว

ถ้าเริ่มต้น ด้วยการกำหนดว่า ลมหายใจเข้ายาวออกยาว มันก็เป็นเพียงสัญญา คือ จำเอาคำพระพุทธเจ้าได้บอกเล่า มาทบทวนเท่านั้น มันไม่ช่วยให้เกิดสติที่เรียกว่า **สติปัฏฐาน** อย่างแท้จริงเลย เรียกว่ามันเป็นเพียงสัญญา

พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ว่า การที่เข้าฌานได้ จะต้องอยู่แบบไม่หายใจ หรืออยู่แบบคนตาย การที่จะอยู่แบบคนตาย คือ ดับอัสสาสะปัสสาสะ ได้แก่ ไม่หายใจ ต้องผ่านการฝึกลมหายใจยาวมาก่อน จึงจะมีพลังสำรองพอ คือ **ลมหายใจยาว** ก็สามารถรับออกซิเจนเข้าไปเพียงพอที่จะช่วยการย่อยอาหาร แปรสภาพอาหารเป็น **พลังงาน** หรือแปรสสารเป็นพลังงาน เมื่อหายใจออกยาว ก็สามารถขับสิ่งเป็นพิษออกไป ก็จะเกิดพลังงานไหลเวียนอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นเหตุให้ **เกิดปีติ** และ **ความสุข** เมื่อเกิดปีติและความสุข จิตก็เป็นสมาธิต่อไป เมื่อปีติเกิดก็แสดงว่าสยบนิวรณ์ทั้ง ๕ ได้อย่างสิ้นเชิง คือ ในเรื่องความรัก ความชัง ความง่วงเหงาหาวนอน ความฟุ้งซ่าน และความลังเลสงสัย จะไม่มารบกวน เมื่อไม่มีอะไรมารบกวน เรียกว่า **จิตว่าง** จากนิวรณ์ จึงเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดความสุข

อนึ่ง เมื่ออยู่แบบคนตาย ก็หมายความว่า **ตาไม่ดู หูไม่ฟัง จมูกไม่รับกลิ่น ลิ้นไม่ลิ้มรส** กายอยู่อย่างไรก็อยู่อย่างนั้น ใจก็จะมีแต่ปีติสุข เมื่อมารู้เป็นความจริงว่า **ปีติสุข** ก็เป็น **อนัตตา** คือ บังคับไม่ได้ จิตก็เป็นอนัตตา บังคับไม่ได้เช่นเดียวกัน ก็จะปลงปล่อยวาง เมื่อมารู้ความเป็นจริงของรูปนาม

ฉะนั้น หลักสำคัญของสติปัฏฐาน ต้องผ่านจากการฝึกลมหายใจยาว ถึงจะเป็นสติปัฏฐาน ๔ ที่แท้จริง และที่หลงประเด็นกัน ก็คือ

เวทนา มักจะหมายถึงทุกขเวทนา แต่ **เวทนา** ใน **สติปัฏฐาน ๔** หมายถึง **ปีติสุข** เท่านั้น ซึ่งเป็นขั้นตอนที่เกิดขึ้นหลังจากที่เข้าฌานได้เท่านั้น หากใครยังเข้าฌานไม่ได้จะกล่าวอ้างว่าสำเร็จสติปัฏฐาน ๔ เป็นเรื่อง **เหลวไหลไร้สาระ** ไม่สอดคล้องกับที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้เลย จึงใคร่ที่จะฝากให้นักปฏิบัติพิจารณาทบทวนดูให้ดี จะไม่เสียทีที่เป็นนักปฏิบัติธรรม

หัวใจของสติปัฏฐานมีอยู่ ๒ ขั้นตอน ขั้นตอนแรกใครก็ตามหากรู้จักใช้ความคิดตรึกตรองก็จะสามารถเอามาใช้เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้ที่มาจากพระบาลีว่า อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง ซึ่งมีความหมายว่า เมื่อรู้ว่าอะไรเป็นเหตุที่จะทำให้เกิดปัญหา เกิดความทุกข์ระวังอย่าให้ตัวการนั้น เข้ามาครอบงำ อย่าให้ช่องทางแก่มันและอย่าไปปรุงแต่งให้มันมีพลังมาครอบงำ มันก็จะมีอันสลายหมดพลังไป เมื่อปฏิบัติไปแล้วก็จะบรรลุถึง นะ จะ กิญจิ โลเก อุปาทิยะติ ไม่ยึดแม้แต่นิดเดียวว่ามีตัวตน เมื่อไม่มีตัวตนแล้วกิเลสจะมาอาศัยอะไรอยู่ทั้งโรคภัยไข้เจ็บก็ไม่มีที่อาศัย เพราะเหตุนี้เองจึงนิยมใช้บทโพชฌงค์สวดภาวนารักษาโรค ความเป็นจริงแล้วต้องการที่จะเตือนให้รู้ว่าเมื่อเกิดโรคภัยต้องสวดมนต์ภาวนา ขณะสวดมนต์ภาวนา ต้องทำจิตว่า ดีใจหนอ ขณะนี้เหมือนกับเราได้นั่งเฝ้าพระพุทธเจ้าและกำลังฟังธรรมะถ้าสวดมนต์ด้วยตัวเองคล่องก็เหมือนกับได้แสดงธรรมแทนพระพุทธเจ้าและทั้งได้นั่งเฝ้าและฟังธรรมไปพร้อมกัน เมื่อเกิดปีติก็จะช่วยให้เกิดความสุข ความทุกข์อันเป็นผลแห่งโรคภัยไข้เจ็บ ก็ไม่สามารถที่จะเบียดเบียนได้ เพราะปีติเป็นเหตุให้เกิดความสุขเท่านั้น จะมีความทุกข์ได้อย่างไร

การสวดมนต์ที่จะเป็นภาวนาด้วยต้องฝึกด้วยความตั้งใจ เอาจิตไปกำหนดบทสวดมนต์ทุกตัวอักษร ขณะที่สวดปล่อยวางเรื่องอื่นๆ ทั้งหมด ไม่คิดถึงสิ่งอื่นใด จะเห็นได้ว่าการสวดมนต์ภาวนาด้วยความเข้าใจ และด้วยความตั้งใจ ช่วยให้ชีวิตเป็นสุขทันทีที่สวดมนต์ เกิดเดชะเกิดอำนาจ ช่วยให้มีอำนาจมีพลังเหนือธรรมชาติ มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ และเพิ่มพลังขึ้นเรื่อยๆ ทั้งช่วยขจัดสิ่งที่ไม่ดีออกไป ไล่ความขี้เกียจออกไป ไล่ความเห็นแก่ตัวออกไป คือคนขี้เกียจเห็นแก่ตัวคงจะไม่สวดมนต์ ทั้งยังสามารถใช้เป็นคาถาป้องกันตัวในยามต้องการ ทั้งยังใช้เป็นคาถาเสริมบารมีเพื่อเสริมสิริมงคลยิ่งๆ ขึ้นไป เป็นการเสริมการปฏิบัติให้ยิ่งขึ้นไป

การสวดมนต์ภาวนาที่เกี่ยวกับเมตตา เช่น บทกรณียเมตตสูตร ขันธปริต ตลอดจนสวดเมตตาพรหมวิหาร หรือเมตตาอัปปมัญญา ยิ่งสวดมนต์ภาวนาบ่อยๆ จนเกิดความดื่มด่ำมีใจแน่วแน่เป็นสมาธิ จะเกิดประโยชน์หรือเกิดอานิสงส์ถึง ๑๑ ประการทันที คือ

๑. หลับก็หลับอย่างเป็นสุข

๒. ตื่นมาก็เป็นสุข

๓. ไม่ฝันร้าย

๔. เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย

๕. เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลายด้วย

๖. เทวดาคุ้มครองรักษา

๗. ปลอดภัยจากไฟไหม้ ปลอดภัยจากยาพิษ ทั้งปลอดภัย จากของมีคม

๘. จิตเป็นสมาธิได้เร็ว

๙. สีหน้าผ่องใส

๑๐. ตายไปก็ไม่หลงทาง ทำให้ชีวิตเป็นไปตามกรรม หรือชีวิตที่ดีขึ้นกว่าเดิม

๑๑. หากไม่สามารถบรรลุความเป็นพระอริยะอย่างน้อยก็เป็นพรหม คือเกิดเป็นพรหม

ยิ่งสวดมนต์ภาวนาไปเมื่อได้รับรู้ ได้เข้าใจ ได้ลิ้มรส อานิสงส์ผลบุญแห่งการสวดมนต์ที่กล่าวมา มันจะเกิดปิติเกิดความสุขแค่ไหน ผู้สวดมนต์ที่มีศรัทธาเปี่ยมล้นเท่านั้น ที่จะรู้ซึ้งถึงคุณค่าของการสวดมนต์ภาวนาแม้ฝรั่งเองมิใช่ฝรั่งไร้การศึกษาแต่เป็นหมอแผนปัจจุบันที่จบปริญญาทางการแพทย์มาด้วย ได้แก่ **ดร.ริชาร์ด เกอร์เบอร์** ได้เขียนหนังสือชื่อ **Vibrational Medicine** ยังได้กล่าวยืนยันไว้ว่า **การสวดมนต์ออกเสียงเป็น Vibrations เป็นพลังสั่นสะเทือน ทำให้เกิดพลังมหัศจรรย์ สามารถรักษาโรคภัยไข้เจ็บให้หาย ทั้งก่อให้เกิดความสงบร่มเย็น** อีกท่านหนึ่งเป็นชาวฟิลิปปินส์โดยกำเนิด ได้รับการศึกษาทั้งทางตะวันออกและตะวันตก มีคลีนิคทั้งในฟิลิปปินส์และ สหรัฐอเมริกา ได้เขียนหนังสือชื่อว่า **Pranic Healing** คือการรักษาโรคภัยไข้เจ็บด้วยพลังลมปราณ ได้กล่าวไว้ว่า การสวดมนต์ การออกเสียงทำให้เกิดพลัง เช่น **เสียง โอ** กระตุ้นหัวใจให้มีพลัง **เสียง อู** ช่วยกระตุ้นให้ม้าม **เสียง อือ** ช่วยกระตุ้นปอด **เสียงอี** ช่วยกระตุ้นระบบขับถ่าย เช่น อยากจะให้เด็กปัสสาวะก็ว่า ฉี่ๆ และยังช่วยกระตุ้นกระเพาะอีกด้วย **เสียง อู** ช่วยกระตุ้นตับ **เสียง ออย (สวาย)** ช่วยกระตุ้นไต เป็นต้น และหมออเมริกันอีกท่านหนึ่ง ที่หมอแอนดรู ไวล์ ได้เขียนหนังสือที่มีชื่อว่า **Spontaneous Healing** ได้กล่าวไว้ว่า หากเราสามารถฝึกตนเองให้มีลมหายใจยาว คือ ๑ นาทีหายใจได้ ๖ ครั้ง หมายความว่า หายใจเข้า

นับหนึ่ง หายใจออกนับหนึ่ง หายใจเข้านับสอง หายใจออกนับสอง ..ไปเรื่อยๆ ถ้าได้ ๖ ครั้งจะช่วยให้มีสุขภาพพลานามัยดี ช่วยรักษาโรค ช่วยขจัดความเครียดและช่วยแก้ปัญหาต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ฉะนั้นหมออเมริกันที่ประชุมกันที่เมืองบอสตัน หมอ ๙๙% ได้มีมติเห็นร่วมกันว่า **โรคใดรักษาด้วยวิธีการแบบแพทย์แผนปัจจุบันไม่หาย ก็ใช้วิธีสวดมนต์ภาวนารักษาโรค** ซึ่งปรากฏว่าได้ผลเป็นที่ประจักษ์ แถมยังมีการเสนอแนะต่อไปว่า โรงพยาบาลหรือมหาวิทยาลัยทางการแพทย์แผนปัจจุบัน ควรจะมีห้องสวดมนต์ภาวนารักษาโรค

เรื่องโรคภัยไข้เจ็บนี้ ถ้าเชื่อตามคำสอนของพระพุทธเจ้า ก็คือพระพุทธเจ้าตรัสว่า ทุกสิ่งเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา โรคภัยไข้เจ็บก็เช่นเดียวกัน มันเป็นอนิจจัง มันเป็นทุกขัง มันเป็นอนัตตา ที่ว่าเป็นอนิจจังนั้นหมายความว่า โรคภัยไข้เจ็บนั้นเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้ถาวร มันเกิดขึ้นมันคงอยู่ แล้วมันก็เปลี่ยนแปลงไป มันขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย ส่วนใหญ่มักจะเข้าใจได้เรียนรู้จากการแพทย์ ตัวอย่างเช่น โรคมะเร็งนี้ใครเป็นแล้วจะต้องตาย ความจริงโรคมะเร็งนี้มันเป็นอนิจจังเหมือนกัน

มีกรณีที่ ดร. แอนดรู ไวล์ ได้เขียนไว้ในหนังสือของท่านชื่อว่า **Spontaneous Healing** จากหน้าแรก บรรทัดแรกได้กล่าวถึงบุคคลที่เป็นมะเร็งขั้นสุดท้าย หมอก็แนะว่าจะตายภายใน ๗ วัน ถ้าต้องการจะตายอย่างสงบก็ควรจะกลับไปตายที่บ้าน การที่จะตายอย่างสงบอย่าไปกังวลใจ คนเราเกิดมาตายทุกคน คือทำใจให้สบายและดูลมหายใจของตัวเอง ถ้ายังมีลมหายใจก็แสดงว่ายังมีชีวิตอยู่ คนไข้เชื่อหมอก็กลับไปที่บ้าน ทำใจให้สบายดูลมหายใจเรื่อยๆ ปรากฏว่า ๖ เดือนกว่าผ่านไปไม่ตาย ก็เลยกลับไปหาหมอ หมอก็งง ทำไมจึงอยู่ได้ ไปฉาย

เอ็กซเรย์ไปตรวจเลือด ปรากฏว่ามะเร็งมันตายไปแล้ว มันฝ่อไปแล้ว แต่คนยังอยู่นี่ก็เห็นได้ว่า มะเร็งมันเป็นอนิจจังเช่นเดียวกัน

อีกท่านหนึ่งเป็นคนไทยชื่อ คุณยายทองเจือ อยู่ที่ชิคาโก้ เป็นมะเร็งในระบบกระเพาะอาหาร ทานอาหารไม่ได้ หมอต้องผ่าตัด พอผ่าตัดแล้วปรากฏว่ามะเร็งมันลามไปทั่ว ที่ตัดก็ตัดออกไปเพียงบางส่วน แต่เมื่อพิจารณาดูแล้ว ก็ไม่สามารถที่จะช่วยอะไรได้ ก็ปรึกษากันว่าไม่ต้องรักษาอีกแล้ว เย็บแผลได้เลย คุณยายคงจะอยู่ได้ไม่ถึงยี่สิบวัน คุณยายแอบได้ยินหมอสนทนากัน แทนที่คุณยายจะกลัวตาย กลับดีใจที่รู้วันตาย ก็เลยเริ่มสวดมนต์ และนึกว่า ตัวเองมีชีวิตอยู่แค่นี้ จะต้องทำบุญที่ยิ่งใหญ่ ก็คือการสวดมนต์ภาวนา ซึ่งถือว่าเป็นยอดของบุญ คุณยายก็เริ่มสวดมนต์ภาวนา ตั้งใจปฏิบัติธรรม ตอนนั้นผ่าตัดอายุ ๔๘ บัดนี้คุณยายอายุ ๘๒ นี้ก็เช่นเดียวกัน

จะเห็นได้ว่า มะเร็งมันก็เป็นอนิจจัง แต่ถ้าใครก็ตามถ้าเชื่อทางการแพทย์ ที่ว่าถ้ามันลามไปจนถึงขั้นสุดท้ายต้องตาย ถ้าใครเชื่ออย่างนี้ มันต้องตายแน่นอน เพราะคนเรานี้ใจเป็นใหญ่ ถ้าเรามีความ เชื่อมีความฝังใจเช่นนั้น มันก็ตายแน่นอน เพราะว่าใจมันเริ่มหดหู่แล้ว ใจมันคิดในทางลบ ใจก็เลยไม่มีพลังในการต่อสู้

ฉะนั้น การที่คิดในทางบวก คิดในทางที่มีความหวัง โดยเฉพาะเชื่อในคำสอนของพระพุทธเจ้า ทุกสิ่งมันเป็นอนิจจัง มันขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดมะเร็ง อย่างเห็นได้ชัดในปัจจุบัน คนที่มีความเครียดมากก็เป็นมะเร็ง อย่างเช่นเป็นมะเร็งในสมอง เป็นมะเร็งในส่วนต่างๆ ทั้งบุหรี่ ทั้งเหล้า หรือทานอาหารสุกๆ ดิบๆ หรืออยู่ในที่ๆ เป็นมลพิษ มลภาวะเหล่านี้เป็นสาเหตุให้เกิดโรคมะเร็งได้ ถ้ารู้ว่าสิ่งเหล่านี้เป็น

สาเหตุให้เกิดโรคมะเร็ง ก็ควรที่จะงดเว้นเสีย หรือถ้าใครเป็นแล้วก็ควรงดเว้นอย่างเด็ดขาดแล้วทานอาหารที่มะเร็งไม่ชอบ ก็คืออาหารชีวจิต แมคโครไบโอติกหรืออาหารเจ มะเร็งเมื่อมันไม่มีเหตุปัจจัยสนับสนุนมันๆ ก็อยู่ไม่ได้ มันก็ตาย

ฉะนั้นนี้ก็ตรงกับพระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า **ทุกสิ่งมันเกิดเพราะเหตุปัจจัยมันจะเกิดขึ้นก็เพราะเหตุปัจจัย** มันจะดับก็เพราะเหตุปัจจัย เหตุปัจจัยที่ดับก็คือว่า อะไรที่เป็นอาหาร อะไรที่มันเป็นเหตุปัจจัยให้เกิด ก็อย่าสร้างเหตุปัจจัยนั้น มันก็อยู่ไม่ได้ เรื่องนี้จึงน่านำไปพิจารณา

บทสวดมนต์ที่ใช้รักษาโรคนั้นมีมากมาย เช่น **บทโพชฌังคปริต บทสามภาณ บทอาฏานาฏิยปริตร บทรัตนสูตร บทคิริมานันทสูตร** ดังนี้เป็นต้น บทสวดมนต์ที่ชื่อว่า สามภาณ เป็นบทที่กล่าวถึงพระมหาเถระผู้เป็นพระอรหันต์ ๓ รูป คือ พระมหากัสปะ พระมหาโมคคัลลานะ พระจุนทะ ที่มีชื่อว่า มหากัสปโพชฌงคสุตปาฐะ มหาโมคคัลลานโพชฌงคสุตปาฐะ จุนทโพชฌงคสุตปาฐะ มีข้อความหรือมีเนื้อหาสาระเหมือนกันทั้ง ๓ ปาฐะ จึงมีชื่อเรียกว่า สามภาณ เพราะกล่าวถึงเรื่องเดียวกัน ได้กล่าวถึงพระมหาเถร ๒ รูป อาพาธหนัก ขณะนั้นพระพุทธเจ้าประทับอยู่ที่เวฬุวัน กรุงราชคฤห์ ได้เสด็จไปโปรดพระมหากัสปะที่ถ้ำปิปผลิ โปรดพระมหาโมคคัลลานะที่ภูเขาคิชกูฏ ส่วนพระจุนทะไปเฝ้าพระพุทธเจ้าขณะที่ประชวรอยู่ที่เวฬุวัน มีรับสั่งให้พระจุนทะได้ทบทวนโพชฌงค์ ๗

คำปรารภ

เมื่อห้าปีก่อน เมื่อข้าพเจ้าได้รับอาราธนามาอยู่ประจำ ณ ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ เพื่อดำเนินการสร้างวัดเทิดพระเกียรติ **พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดชมหาราช** ข้าพเจ้าไม่สบายอย่างมาก คงเนื่องจากความไม่เคยชินกับสภาพดินฟ้าอากาศแถบยุโรป และโรคประจำตัวที่มีมาแต่เดิม เมื่อข้าพเจ้ากลับไปรักษาตัวเองที่ประเทศไทย ได้รับการติดต่อจากคุณโยมท่านหนึ่ง ท่านอยู่ประเทศสหรัฐอเมริกา ซึ่งได้รู้จักกัน ณ ประเทศอินเดีย เมื่อครั้งไปแสวงบุญ คุณโยมท่านนั้นกลับมาประเทศไทยในช่วงจังหวะที่ข้าพเจ้าอยู่ประเทศไทยพอดี แนะนำให้ข้าพเจ้ารู้จักชื่อหลวงพ่อ ดร.พระอาจารย์สิงห์ทน นราสโภ พร้อมกับบรรยายว่าท่านเก่งเรื่อง **พลังการรักษาโรค** โดยใช้ **หลักธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า** เป็นหลักประยุกต์ ข้าพเจ้ายังลังเล ต่อมาคุณโยมท่านนั้นย้ำอีกว่า ต้องไปพบให้ได้ เมื่อข้าพเจ้าได้พิจารณาถึงความปรารถนาดีอย่างจริงใจของคุณโยมท่านนั้น ข้าพเจ้าจึงตกลงใจไปพบหลวงพ่อที่วัดอมรคีรี ย่านบางยี่ขัน ที่พำนักของท่านในช่วงนั้น

หลังจากทักทายแล้ว ข้าพเจ้าบอกให้ทราบถึงการเดินทางมาพบและเล่าถึงอาการเจ็บป่วยไม่สบาย ท่านได้เล่าประวัติชีวิตให้ฟัง โดยย่อว่าท่านก็ประสบความเจ็บป่วยอย่างสาหัสมาแล้ว ตั้งแต่สมัยเป็นสามเณร กระทั่งได้ไปเรียนที่ประเทศอินเดีย พบอาจารย์แนะนำเรื่องโยคะ และได้ศึกษาตามหลักธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมา-สัมพุทธเจ้าอย่างจริงจัง กระทั่ง ท่านมั่นใจว่าการปฏิบัติตนตามหลักธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอย่างเคร่งครัดนั่นก็เป็น

หนทางต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บได้ และการแก้ไขที่ถูกต้อง ไม่ใช่แก้ที่ **"โรคกาย"** เท่านั้น จะต้องแก้ที่ **"โรคใจ"** อีกด้วย รวมถึงการปรับเปลี่ยนนิสัย หรือพัฒนาตัวเองอย่างต่อเนื่อง จากนั้นท่านได้เมตตาแผ่พลังรังษีธรรมตามจักระต่างๆ ที่ท่านได้ศึกษา และได้รับผลด้วยตัวท่านเองให้แก่ข้าพเจ้า ข้าพเจ้ามีความรู้สึกว่าพลังที่ท่านแผ่ให้นั้นร่างกายเบา สบายผ่อนคลาย และระงับอาการไม่สบายไปชั่วขณะ ท่านบอกว่าให้ข้าพเจ้าได้ปฏิบัติตาม ***"นิสัยสี่ที่องค์สมเด็จพระสัมมา-สัมพุทธเจ้าทรงสอนให้มาก และนั่นคือแหล่งพลังที่สำคัญที่สุดของมนุษย์"***

ข้าพเจ้านึกถึงคำพูดของท่านอยู่เสมอ และเมื่อยิ่งนึกก็ยิ่งเห็นชัดมนุษย์เราเองเป็นองค์ประกอบของธรรมชาติ ต้องอยู่กับธรรมชาติ ต้องรู้คุณค่าของธรรมชาติ และช่วยรักษาธรรมชาติให้ยืนยง เพื่อให้ธรรมชาติบำรุงรักษาร่างกาย กล่อมเกลาจิตใจ และยึดชีวิตของมนุษย์ให้รู้คุณค่าของสิ่งที่ดี มีความสุขกับชีวิตในโลกมนุษย์นี้ยิ่งขึ้น นับวันผู้ที่เข้าถึงความดีงาม และความจริงข้อนี้ลดน้อยลงไปทุกขณะ โลกจึงมีแต่ความวุ่นวาย และรุนแรงเพิ่มขึ้นทุกระยะ

วัดพุทธวิหารเอชาลองส์ โลซานน์ ได้อาราธนาหลวงพ่อ **ดร.พระอาจารย์สิงห์ทน นราสโภ** มาช่วยแสดงธรรม และแผ่พลังรังษีธรรมตั้งแต่ปี ๒๕๔๒ สมัยที่วัดเราอยู่ที่เมืองเจนีวา กระทั่งย้ายมาอยู่ถาวรที่เมืองโลซานน์ ท่านก็เมตตามาประจำทุกปี นอกจากที่ประเทศสวิตแล้ว ผู้คนในประเทศข้างเคียงในทวีปยุโรป ก็อาราธนาท่านสอนธรรมะและแผ่พลังรังษีธรรมอีกด้วย

ปีนี้ก็เช่นกันที่วัดพุทธวิหาร เอชาลองส์ โลซานน์นี้ ได้อาราธนา

ท่านมาจำพรรษาอีกครั้ง และเมื่อสองสัปดาห์ที่แล้วนี่เอง ท่านได้ทุ่มเทให้กับงานเขียนชิ้นหนึ่ง ซึ่งท่านบอกเพียงว่า **"นิตยสารโลกทิพย์"** ได้อาราธนาท่านเขียนธรรมะโปรดพุทธศาสนิกชน และท่านที่สนใจในพระพุทธศาสนา รวมถึงนักอ่านทั่วไป เพื่อให้ธรรมะเป็นธรรมทาน ให้ธรรมะเป็นแสงส่องทางให้กับชีวิตของผู้เปิดเครื่องรับ และดำเนินชีวิตไปตามทางอันบริสุทธิ์นี้

ข้าพเจ้ามีโอกาส **"อนุโมทนาบุญ"** กับท่าน ด้วยการถ่ายเอกสารต้นฉบับให้ท่าน สิ่งที่ข้าพเจ้าสังเกตเห็นแรกสุดคือ ใช้เวลาแค่สองสัปดาห์ งดรับกิจนิมนต์ทางไกล เรื่องอย่างนี้ไม่ใช่เรื่องธรรมดา และเมื่อท่านเมตตาให้ข้าพเจ้าได้อ่านเมื่อค่ำคืนวานนี้ พร้อมกับบอกว่าจะพิมพ์เป็นธรรมทาน ท่านใดจะร่วมบริจาคค่าพิมพ์ก็ได้ และให้ข้าพเจ้าเขียนคำปรารภด้วย ข้าพเจ้าได้อ่านรวดเดียวจบ และพบว่า ข้อเขียนของท่านนี้ได้ย่อความรวบรวมเอาคำสอนของท่านได้ครบเป็นข้อๆ ต่อเนื่องโยงกันไปตั้งแต่ต้นจบจบภาค หรือถ้าจะอ่านเป็นข้อๆ ก็ได้ใจความ ข้าพเจ้ารู้สึกเหมือนกับว่าท่านได้อธิบายเพิ่มให้ข้าพเจ้าได้เข้าใจตั้งแต่วันแรกที่ได้พบท่านเมื่อสี่ปีก่อนจนถึงวันนี้ ลึกๆ ในใจของข้าพเจ้าอยากให้ชื่อเรื่องเตะความรู้สึกของผู้อ่าน โดยอยากจะใช้ชื่อด้วยซ้ำไปว่า **"คำสอนที่ (อาจ) เพี้ยนไป ของสำนักปฏิบัติธรรมยุคปัจจุบัน"** ข้าพเจ้า ใช้คำว่า "อาจ" เพื่อให้ผู้อ่านใช้วิจารณญาณของตัวเองตัดสินใจ

สำหรับข้าพเจ้า หนังสือเล่มนี้ **"พระพุทธเจ้าตรัสสอนอย่างไรจึงช่วยให้ชีวิตมีความสุข?"** ของหลวงพ่อ **ดร.พระอาจารย์สิงห์ทน นราสโภ** เป็นเสมือนเข็มทิศชี้ทางให้สืบค้นไปถึงหลักธรรมดั้งเดิมเป็นอย่างไร? อะไรคือการปฏิบัติที่เพี้ยนออกไป? ตรวจสอบได้อย่างไร?

และสามารถตรวจสอบการปฏิบัติธรรมของเราว่าเป็นอย่างไร? อยู่ในระดับไหน? ควรดำเนินไปอย่างไร? จุดหมายสูงสุดของการปฏิบัติอยู่ที่ไหน? ความสุขของชีวิตคืออะไร?

จึงเป็นหนังสืออีกเล่มหนึ่งที่นักปฏิบัติธรรมไม่ควรพลาด

และแน่นอน การอ่านอย่างรู้เท่าทัน ใช้หลักกาลามสูตรขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ทรงสอนไว้กำกับ ตามที่หลวงพ่อ ดร.พระอาจารย์สิงห์ทน นราสโภ ท่านย้ำไว้ท้ายเล่ม หนังสือนี้จะช่วยให้แสงสว่างแห่งสติปัญญากล้าแกร่งขึ้น และสุดท้ายก็จะพบว่า **"สัจธรรมย่อมทนทานต่อการพิสูจน์"**

ด้วยความปรารถนาดีจาก

ดร.พระมหาสุทิน ปณฺฑิโต

ประธานสงฆ์วัดพุทธวิหารเอชาลองส์ โลซานน์

สวิตเซอร์แลนด์

๑๓ กันยายน ๒๕๔๕

คำนำ

ตลอดเวลาที่ได้มีโอกาสเดินทางไปสอน ณ สถานที่ต่างๆ ตามคำอาราธนาของผู้สนใจใฝ่ธรรม ไม่ว่าในเมืองไทย ยุโรป อเมริกา หรือที่ไหนก็ตาม ได้รับทราบเกี่ยวกับเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นในแวดวงของชาวพุทธ และทั้งไม่นับถือ ต่างเป็นโจษถามกันว่า **พระพุทธเจ้าตรัสสอนอย่างไร จึงช่วยให้ชีวิตมีความสุข? สอนธรรมกันอย่างไร อุบาสกอุบาสิกาไทย จึงมีแต่ความทุกข์? สอนธรรมอย่างไร? หรืออาจสอนกันเพี้ยนไป พระอริยะแบบไทย ๆ จึงเป็นได้ทุกอย่าง**

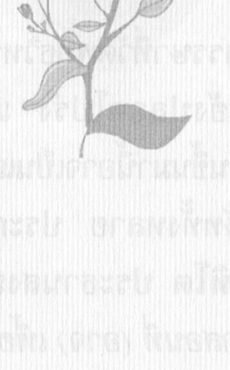
เป็นปริศนาคาใจของทั้งผู้ถาม และผู้ถูกถามเองก็ยังสงสัยอยู่เหมือนกันว่า จะหาคำตอบได้จากไหน จากประสบการณ์ที่เคยปฏิบัติมาด้วยตนเอง แล้วนำมาเปิดเผย นำมาสอนที่ตั้งชื่อเรื่องว่า **"พลังรังษีธรรม"** ได้เผยแพร่ไปเป็นจำนวนมาก รวมถึงหนังสือ **"ธรรมะในบทสวดมนต์" "พลังธรรมะชนะโรคร้ายได้อย่างไร"** และ **"พระพุทธศาสนากับปรัชญาชีวิตของข้าพเจ้า"** จึงพอได้แนวทาง

เมื่อมีโอกาสมาจำพรรษาที่วัดพุทธวิหารเอชาลองส์ อากาศดีมาก พักผ่อนแต่น้อย จิตใจก็ยังปลอดโปร่ง แจ่มใส พอมีพลังที่จะคิดจะเขียนเพื่อที่ว่าสิ่งที่คิดเขียนขึ้นมานี้อาจเป็นแนวทางหนึ่งในการที่จะตอบปัญหาคาใจของพุทธบริษัททั้งหลาย ประกอบกับได้รับคำชี้แนะของ **ดร. พระมหาสุทิน ปณฺฑิโต** ประธานสงฆ์วัดพุทธวิหารเอชาลองส์ ว่าควรจะตั้งชื่อเรื่องว่า *"คำสอนที่ (อาจ) เพี้ยนไปของสำนักปฏิบัติธรรมยุคปัจจุบัน"* จึงได้หนังสือเล่มนี้ ชื่อนี้ขึ้นมา

จึงขอขอบพระคุณทุกท่านที่ตั้งปัญหาให้ตอบ หนังสือเล่มนี้สำเร็จขึ้นมาได้ก็เพราะความร่วมมือช่วยเหลือ และการให้กำลังใจจาก **ดร. พระมหาสุทิน ปณฺฑิโต พระปลัดสมชัย อกฺกโชโต พระมหาไพฑูรย์ พฺยาทสฺสาวี ช่วยเหลือ ในการพิมพ์ต้นฉบับและจัดรูปเล่มหนังสือ ทั้งหนุ่มกุ้ง (ชัยวัฒน์)** ก็ได้ช่วยเหลือเกื้อกูล ขอขอบพระคุณขอขอบคุณทุกท่านทุกคนมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ดร. พระสิงห์ทน นราสโภ

๑๙ กันยายน ๒๕๔๕

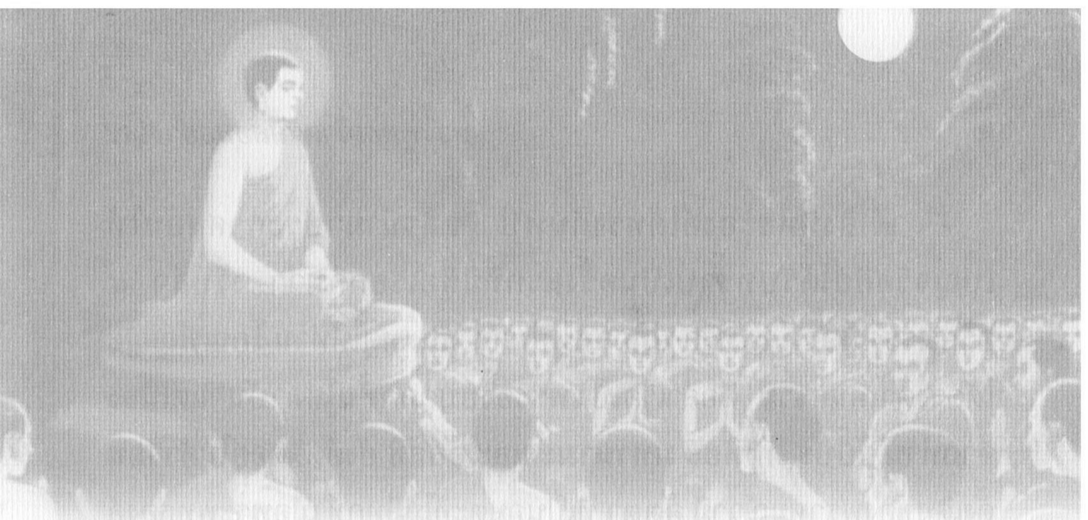


สารบัญ

ภาคทฤษฎี

สารบัญ

ภาคปฏิบัติ



พระพุทธเจ้าตรัสสอนอย่างไร?
จึงช่วยให้ชีวิตมีความสุข

ภาคทฤษฎี

ที่มาของการปฏิบัติธรรมตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้คือ ธัมมจักกัปปวัตนสูตร

๑. การปฏิบัติธรรมในสมัยปัจจุบัน มักจะถามกันว่า ปฏิบัติตามสายไหน? สำนักใด? จะยึดติดสาย หรือสำนัก ไม่ค่อยจะใส่ใจคำสอนดั้งเดิมของพระพุทธเจ้า ที่พระองค์ได้ตรัสไว้ในพระธรรมเทศนากัณฑ์แรก ซึ่งมีชื่อว่า **ธัมมจักกัปปวัตนสูตร** ในพระสูตรนี้พระองค์ได้ตรัส **หลักการ วิธีการ เป้าหมาย การประเมินผล** ไว้อย่างครบถ้วน เป็นที่ยอมรับกันว่าพระสูตรนี้เป็นสาเหตุทำให้พระพุทธศาสนาเกิดขึ้นมาเป็นศาสนาที่มีความสำคัญศาสนาหนึ่งในโลก

๒. สิ่งที่พระองค์ได้ทรงค้นพบ แล้วนำมาประกาศสอนให้เบญจวัคคีย์ได้รับทราบเป็นครั้งแรกที่มีชื่อเรียกกันว่า **อริยสัจ ๔ อริยมรรคมีองค์ ๘** หรือ **ปฏิจจสมุปบาท** เป็นเหตุให้ท่าน **โกณฑัญญะ** ได้ดวงตาเห็นธรรม คือสำเร็จเป็นพระอริยบุคคลชั้นโสดาบัน แต่เนื่องจากท่าน **วัปปะ ภัททิยะ มหานามะ** และ **อัสสชิ** ยังยึดติดอยู่ในคำสอนดั้งเดิมของพราหมณ์ว่ามี **อัตตา** ที่เป็นอมตะที่ไม่มีทุกข์ เมื่อพระพุทธองค์ตรัสว่า **ทุกขัง อะริยะสัจจัง ฯลฯ** จึงมีความลังเลสงสัย พระองค์จึงแสดง**อนัตตลักขณสูตร** ชี้ให้เห็นว่า **อัตตา** หรืออาตมันที่พราหมณ์สอนกันมาว่าเป็นสิ่งเที่ยงแท้ถาวร เป็นอมตะ มีอยู่เป็นอยู่อย่างนั้นตลอดกาล (สัตะ) มีธาตุรู้ (จิต) มีแต่ความเพลิดเพลินไม่มีทุกข์ (อานันทะ) **ที่แท้จริงมันเป็นขันธ์ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา** คือมันเป็นสิ่งเปลี่ยนแปลงคงทนอยู่ในสภาพเดิมมิได้ มีแต่ปัญหา และความทุกข์ ไม่มีสาระแก่นสารอะไรที่ควรจะยึดถือเป็นเจ้าของ ทั้งมันยังไม่เป็นไปตามที่ปรารถนา ในที่สุดเบญจวัคคีย์ทั้งหมดก็ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์

๓. ความไม่เข้าใจในสภาวะความเป็นจริงของชีวิตนี้เองเป็นเหตุทำให้เกิดปัญหาหรือทำให้เกิดความทุกข์ หรือความยึดมั่นถือมั่น ดื้อรั้นอย่างฝังจิตฝังใจว่า มีอัตตา หรือมีตัวเราของเราตัวกูของกู เช่น มักจะผูกใจเจ็บ หรืออาฆาตพยาบาทด้วยการคิดแล้วเปล่งวาจาออกมาว่า **เจ็บใจนักมันมาด่าเรา ทำลายทรัพย์สมบัติของเรา แย่งคนรักของเรา ฯลฯ** นี่แหละคือถูกไฟโทสะเผาให้เกิดความทุกข์

อัตตาเป็นต้นเหตุแห่งปัญหาหรือความทุกข์

๔. เมื่อมีอัตตามีตัวเราของเรา ก็จะเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดกิเลสตัณหา เพราะมีตัวตนเป็นที่อาศัยของกิเลสตัณหา มันจึงมาอาศัยสร้างความทุกข์ให้แม้แต่โรคภัยไข้เจ็บ มันเกิดขึ้นเมื่อมีตัวตนเป็นที่อาศัย มันก็สร้างความทุกข์ความเจ็บป่วยแสนทุกข์ทรมานให้โดยเฉพาะ **สาเหตุแห่งความเจ็บป่วยในปัจจุบัน มันมาจากความเครียด** ความเครียดก็มาจากความรัก ความชัง ความยินดี ยินร้าย ความไม่สมหวัง ความสูญเสียอันเนื่องจากการถูกหลอก หรือที่พระพุทธองค์ตรัสว่า **ถูกไฟคือราคะ ไฟคือโทสะ ไฟคือโมหะเผา อันเนื่องมาจาก ตัวเรา ของเรา ตัวกู ของกู** นี่เอง เมื่อไม่มีตัวเราของเรา ตัวกูของกูแล้ว กิเลสและโรคภัยไข้เจ็บ ชีวิตจึงจะมีความสุข วิธีจัดการกับกิเลสและโรคภัยไข้เจ็บ พระพุทธเจ้าได้ทรงแนะให้ใช้สติ ซึ่งได้แก่ **สติปัฏฐาน ๔** ซึ่งปรากฏอยู่ใน **มรรค ๘** และ **โพชฌงค์** ซึ่งถือว่าเป็น **บทสวดรักษาโรค** เช่น **มหากัสสปโพชฌงคะปริตร มหาโมคคัลลานโพชฌังคปริตร** เป็นต้น ว่าโดยย่อก็คือ ให้สลายอัตตานั่นเอง คือ **มิให้ยึดติดแม้นิดเดียวว่ามีอัตตา มีแต่อนัตตาเท่านั้น**

จะเข้าใจอัตตาก็ต่อเมื่อเข้าใจความจริง ๒ ประการ

๕. จะทำอย่างไร จะปฏิบัติตนอย่างไร ถึงจะเข้าใจว่าไม่มีตัวตนหรือไม่มีอัตตาที่แท้จริง

พระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสไว้แล้วว่า **ความจริงมีอยู่ ๒ ประเภท คือ ๑. จริงโดยสมมติ ๒. จริงแท้ (สมมติสัจจะ และปรมัตถสัจจะ)**

คนเราเกิดมาในโลกเหมือนโรงละคร มีบทบาทแสดงตาม

หน้าที่ หรือตามที่ถูกสมมติให้เป็นตัวละครในชั่วระยะหนึ่งหรือชั่วชีวิตหนึ่ง เรียกว่าจริงโดยสมมติ คือแสดงไปตามกฎแห่งกรรมนั่นเอง

โลกสมมติที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ แสดงถึง**ตัวละครในรูปของทิศ ๖** คือมีมารดา บิดา ครูอาจารย์ สามีภรรยา ลูก เพื่อน ที่ปรึกษา และผู้ร่วมงาน คือคนงาน ซึ่งมีภาระผูกพันต่อกัน ต้องรับผิดชอบต่อภาระที่มีต่อกัน คือต้องตอบแทนบุญคุณซึ่งกันและกัน ซึ่งเรียกว่าเจ้าบุญนายคุณ เจ้ากรรมนายเวร **มารดาบิดาเป็นทั้งเจ้าบุญนายคุณ และเจ้ากรรมนายเวร** นอกนั้นเป็นแต่เพียงเจ้ากรรมนายเวร เจ้ากรรมนายเวรอีกประเภทหนึ่งก็คือ คู่แค้นที่ตามจองล้างจองผลาญซึ่งกันและกัน

๖. **การที่จะปฏิบัติตนเพื่อเข้าสู่ความจริงแท้** หรือ**ความจริงโดยปรมัตถ์ เพื่อเข้าสู่ประตูพระนิพพาน** จะต้องเปลื้องภาวะโลกสมมติให้ได้เสียก่อน คือ **ต้องตอบแทนบุญคุณมารดาบิดา** จนกระทั่งท่านปล่อยวาง หรืออนุญาตเสียก่อน แม้แต่การอุปสมบทเป็นพระมารดาบิดาจะต้องอนุญาตก่อน แต่เจ้ากรรมนายเวรอื่นๆ คือ สามีภรรยา ลูก ครูบาอาจารย์ เพื่อน ที่ปรึกษา ตลอดจนคนทำงานภายใต้ความดูแลรับผิดชอบ ก็ต้องชำระสิ่งที่ติดค้าง เปลื้องภาระเสียก่อน การปฏิบัติธรรมจึงจะราบรื่น **ส่วนเจ้ากรรมนายเวรที่เป็นคู่แค้นก็ต้องมีสติคอยระวังอย่าประมาท สร้างบุญ สร้างบารมีคุ้มครองตัวเอง** ก็จะอยู่อย่างมีธรรมคอยคุ้มครองรักษา

วิธีสร้างตนให้มีความสุขแบบโลกิยชน

๗. **การที่จะมีชีวิตอยู่อย่างเป็นสุขแบบสมมติในระดับหนึ่ง** ก็คือรู้จักทำหน้าที่ของตัวเองให้ดีที่สุดตามภาระผูกพันที่มีต่อกัน

มีความขยันหมั่นเพียร รู้จักเก็บหอมรอมริบ คบเพื่อนที่ดี รู้จักใช้จ่ายทรัพย์ รู้จักจัดการทรัพย์สิน รู้จักประมาณตนไม่ทำอะไรเกินความพอดี

๘. ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า **สุขของผู้ยังอยู่ในโลกสมมติ** คือ สุขอันเกิดจากการมีทรัพย์ สุขเกิดจากการรู้จักใช้จ่ายทรัพย์ให้เป็นประโยชน์ในทางดี สุขเกิดจากการไม่มีหนี้สิน สุขเกิดจากการทำงานหรือการประกอบธุรกิจไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดศีลธรรม อันจะก่อให้เกิดความทุกข์ความเดือดร้อนให้แก่ชาวโลก

ศีลช่วยให้มีความสุข

๙. ความสุขที่สูงขึ้น ก็คือความสุขอันเกิดจากการมีศีล ดังที่ปรากฏในบทสรุปศีล ว่า สีเลนะ สุคะติง ยันติ จะมีความสุขเหมือนอยู่บนสวรรค์ ก็เพราะมีศีล สีเลนะ โภคะสัมปทา จะมั่นมีโภคสมบัติก็เพราะมีศีล คือศีลจะช่วยปิดช่องทางแห่งความพินาศฉิบหายหรือเรียกว่าปิดประตูอบายมุข คือความพินาศฉิบหายอันเกิดจากสุรา นารี พาชี กีฬาบัตร สีเลนะ นิพพุติง ยันติ ชีวิตจะร่มเย็นเป็นสุขก็เพราะดับไฟแห่งราคะ โทสะ และโมหะ คนที่มีศีลจิตใจจะสงบเยือกเย็น รู้จักข่มจิตใจ จะทำจะพูดอะไร ก็ระวัง มิให้ตนเองและคนอื่นเดือดร้อน

ความสุขที่แท้จริงเกิดจากมรรครวมพลังกันเหมือนเชือก ๘ เกลียว

๑๐. **การที่จะมีความสุขอย่างแท้จริง เรียกว่าเป็นปรมัตถ์** หรืออบรมสุขที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ ก็คือปฏิบัติตนอยู่ในมรรค ๘ คือ **สัมมาทิฏฐิ** มีความเห็นชอบ **สัมมาสังกัปปะ** ดำริชอบ **สัมมาวาจา** พูดชอบ

สัมมาสติ มีสติชอบ **สัมมาสมาธิ** มีจิตตั้งมั่นชอบ คำว่า ชอบ มาจากคำว่า **สัมมา** ซึ่งตรงกันข้ามกับคำว่า **มิจฉา** คือ ผิด ไม่ดี ไม่ถูกต้อง ไม่ควร หากต้องการปฏิบัติธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอน จะต้องปฏิบัติตามมรรค ๘ ใช้มรรค ๘ ตรวจสอบตนเองเสมอ ว่ามันคืออะไร ทำได้แล้วหรือยัง

๑๑. **จะต้องเข้าใจเป็นพื้นฐานว่า มรรค ๘ คืออะไร** เหมือนกับมีแผนที่ในการเดินทางจะได้ไม่หลงทาง

สำคัญที่สุดนักปฏิบัติธรรมต้องเดินทางให้ถูกต้อง คือเดินทางตามมรรค ๘ ต้องรู้เหมือนกับมีแผนที่ในการเดินทาง ว่า มรรค ๘ คืออะไร จะได้ไม่หลงทาง ซึ่งอาจจะเรียกว่า แทนที่จะเดินทางถูก กลับกลายเป็นสีลัพพตปรามาส

สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ คือเห็นตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า **ทุกข์** ควรกำหนดรู้ **สมุทัย** เหตุแห่งความทุกข์ คือตัณหา (ได้แก่ความอยากเกินตัว ในเรื่องรูป เสียง กลิ่น รส ที่น่าปรารถนา น่าพอใจ รวมทั้งสิ่งที่สัมผัสถูกต้อง และสิ่งที่ใจคิดเรียกว่า **ธัมมารมณ์** เรียกว่า **กามตัณหา** ความอยากมี อยากเป็นคนร่ำรวย เป็นนายกฯ เป็นต้น ชื่อภวตัณหา ความไม่อยากเป็นคนยากจน ความไม่อยากเป็นคนไร้เกียรติ เรียกว่า **วิภวตัณหา** สิ่งเหล่านี้เรียกว่า ตัณหา เป็นเหตุทำให้เกิดทุกข์) ควรละ ควรขจัดออกไป **นิโรธ** คือการดับความอยากคือตัณหาชนิดไม่มีความเยื่อใย ควรทำให้แจ่มแจ้งว่า จะดับมันได้อย่างไร มรรค คือ มรรค ๘ ควรทำให้เกิดขึ้นรวมพลังกันเหมือนเชือก ๘ เกลียว ว่ามรรคมันจะต้องทำให้เกิดขึ้นได้อย่างไร

ควรทำความเข้าใจให้ดีว่า **สัมมาทิฏฐิ** มี ๒ ระดับ คือ **ระดับโลกิยะ** คือความเห็นคล้อยตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่ามันคืออะไร มันเป็นอย่างไร เมื่อยอมรับก็ลงมือปฏิบัติจนกระทั่งข่มความรัก ความชัง ความยินดียินร้ายได้ เรียกว่าข่มนิวรณ์ได้จนกระทั่งกำจัด ความรัก ความชัง ความง่วง ความฟุ้งซ่าน ความลังเลสงสัย เรียกว่าเริ่มดำเนินเข้าสู่องค์มรรค ๘

ข้อต่อไป เรียกว่า **สัมมาสังกัปปะ** ความดำริชอบ ต่อเมื่อทำได้ด้วยตนเองว่า **ทุกข์** (ได้แก่สภาวะที่ทนได้ยาก เช่น แก่ เจ็บ ตาย การสูญเสียต่างๆ ตราบใดที่ยังมีเบญจขันธ์ มันก็เป็นอย่างนี้เอง) ที่ควรกำหนดรู้ ก็กำหนดรู้แล้ว เข้าใจแล้ว **สมุทัย** คือตัณหาที่ควรละทุกข์ คือตัณหาได้ **มรรค** ควรทำให้เกิด ก็ทำให้เกิดแล้ว จึงเรียกว่าเป็นสัมมาทิฏฐิที่เป็นโลกุตตระ จะต้องถามเองเสมอ สัมมาทิฏฐิคืออะไร ทำได้แล้วหรือยัง?

คลำทางผิดเสียทั้งเงิน เสียทั้งเวลา เสียทั้งสุขภาพ

สัมมาสังกัปปะ คือดำริออกจากความใคร่ไม่ให้ความใคร่ครอบงำ ดำริในความไม่พยาบาท ดำริในความไม่เบียดเบียน ตอนแรกก็ยังเป็น**โลกิยะ** คือมีความเห็นคล้อยตามพระพุทธองค์ที่ทรงตรัสไว้แล้วพยายามทำให้ได้ เมื่อทำได้ คือไม่มีความใคร่ ไม่มีความพยาบาทเบียดเบียน ก็คือ**พระอนาคามี**เท่านั้นที่จะขจัดความใคร่ ความพยาบาทเบียดเบียนได้อย่างสิ้นเชิง เรียกว่าเป็น**โลกุตตระบุคคล**

เข้าใจถูก ปฏิบัติถูก ย่อมได้รับผลที่ดี คือความสุข

สัมมาวาจา พูดชอบหรือเจรจาชอบ คืองดเว้นจากการพูดเท็จ

พูดคำหยาบ พูดส่อเสียด และพูดเพ้อเจ้อ ที่เรียกว่า **ไม่พูดเท็จ** คืองดเว้นจากการพูดเท็จ ไม่ว่าจะพูดที่ไหนก็ตาม เช่น ท่ามกลางญาติมิตร ในสภา ถูกอ้างตัวเป็นพยาน ไม่กล่าวเพื่อตนเองหรือเพื่อผู้อื่น **ไม่พูดคำหยาบ** คือไม่พูดคำรุนแรงที่ทำให้คนอื่นเสียใจ ทั้งๆ ที่เขาเป็นคนดี คำด่าอย่างหยาบคาบ ให้พูดคำไพเราะหู สุภาพ เป็นที่พอใจแก่ผู้รับฟัง **ไม่กล่าวคำส่อเสียด** คือพูดให้เกิดการแตกแยก เรียกว่าพูดส่อเสียด พูดในทางที่จะส่งเสริมความสามัคคี อย่าให้เกิดการแบ่งแยกแตกสามัคคี **ไม่พูดเพ้อเจ้อ** คือพูดไร้สาระ เรียกว่าพูดเพ้อเจ้อ ควรจะพูดและทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ อ้างอิงได้ คำพูดที่เป็นธรรม เป็นวินัย การพูด**สัมมาวาจา**ดังกล่าวคืออะไร ทำได้แล้วหรือยัง?

สัมมากัมมันตะ กระทำชอบ คือการกระทำที่งดเว้นจากการฆ่าการเบียดเบียนชีวิต การลักขโมย หรือโลภอยากเอาของผู้อื่นมาเป็นของตน และการประพฤตินอกใจหรือทางชู้สาวก็งดเว้น **ทำความเข้าใจให้ชัดเจนว่ามันคืออะไร ทำได้แล้วหรือยัง** ควรถามตัวเองเสมอ

สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ คืองดเว้นจากการเลี้ยงชีวิตในทางที่จะก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ตนเองและเพื่อนมนุษย์ เช่น ค้าสิ่งเสพติดให้โทษ หรือค้าในสิ่งที่ผิดกฎหมาย ผิดศีลธรรม ทำได้แล้วหรือยัง?

สัมมาวายามะ เพียรพยายามชอบ ได้แก่เพียรระวังมิให้กิเลสเกิดขึ้น มิให้บาปอกุศลเกิดขึ้น เมื่อมันเกิดก็เพียรละมัน เพียรในสิ่งที่ดี คือเป็นบุญ กุศล สุจริต บารมี และเพียรรักษาสิ่งที่ดีไว้ **ทำได้แล้วหรือยัง? จะมีปีติ จะมีสุขหล่อเลี้ยง ต้องปฏิบัติให้สติปัฏฐานเกิดขึ้นทั้ง ๔ โดยวิธีการของพระพุทธเจ้า ซึ่งเรียกว่า อานาปานสติ ๑๖ ขั้นตอน**

สัมมาสติ มีสติชอบ คือบำเพ็ญภาวนาจนกระทั่งข่มนิวรณ์ ๕ ได้ ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า **การจัดการกับนิวรณ์มีกามฉันทะ เป็นต้น จัดการกับอกุศลมิให้มารบกวน เข้าฌานที่ ๑** ซึ่งจิตจะมีองค์ประกอบ คือ **๑. วิตก** จิตอยู่กับอารมณ์หรือกัมมัฏฐานที่ใช้ภาวนาขณะเอาจิตไปกำหนดเริ่มแรก เรียกว่าวิตก **๒. วิจาร** จิตอยู่กับอารมณ์หรือกัมมัฏฐานอย่างต่อเนื่อง คือจะอยู่มั่นคงอย่างไม่หวั่นไหวต่อสิ่งที่มากระทบ หรือสัมผัส ไม่ให้โอกาสแก่นิวรณ์เข้ามารบกวน **๓. ปีติ** เมื่อไม่ถูกนิวรณ์ ๕ มารบกวนใจก็ได้รับการพักผ่อนเป็นเหตุให้เกิดความอิ่มอกอิ่มใจ ขนลุกขนพอง ตัวเบา เรียกว่าเกิดปีติ **๔. สุข** คือ ความรู้สึกสบายไม่รู้สึกเป็นเหน็บ หรือปวดทางกายใจ ก็สบายปลอดโปร่ง โล่ง สงบ **๕. เอกัคคตา** จิตรวมตัวเป็นหนึ่งเข้ากับอารมณ์หรือกัมมัฏฐานที่ใช้เป็นองค์ภาวนา ถึงแม้จะถูกกระทบจากผัสสะต่างๆ เกิดจักขุวิญญาณใจก็ไม่สามารถจะทำให้ตื่นตกใจ จนเป็นเหตุให้ออกจากสมาธิ

ขั้นตอนของการเข้าฌาน และการเข้าฌานเป็นยอดแห่งการพักผ่อน

เข้าฌานที่ ๒ เมื่อเข้าฌานได้จนกระทั่งชำนาญ จิตจะมีแต่ปีติ สุข และเอกัคคตา ไม่ต้องมีวิตก วิจารณ์ เหมือนฌานที่ ๑ จิตใจจะผ่องใสด้วยอำนาจปีติ สุข และเอกัคคตา เพราะข่มนิวรณ์ได้ เรียกว่าเข้า**ฌานที่ ๒**

เข้าฌานที่ ๓ ทุกสิ่งเป็นอนิจจัง มันทนอยู่นานมิได้ แล้วไม่สามารถบังคับให้มันเป็นไปตามที่ปรารถนาได้อาการของปีติก็เช่นเดียวกัน ถ้าไปยึดติด ไปห่วง จิตใจย่อมหวั่นไหวปล่อยมันไปยังคงมีความสบาย

กายไม่ปวดเมื่อย ใจก็ผ่องใสอยู่กับสุข และเอกัคคตา **นิวรณ์ เข้ามารบกวนไม่ได้ เรียกว่าเข้าฌานที่ ๓**

เข้าฌานที่ ๔ สุขมันก็เป็นอนิจจัง มันทนอยู่นานไม่ได้ ถ้าไปติดในสุขก็เรียกว่ายังมีอุปาทาน เป็นกิเลส เป็นสาเหตุให้เกิดทุกข์ได้หากไปยึดติด ก็ต้องปล่อยวางให้จิตว่างจากสิ่งที่จะยึดติด มิให้มีอะไรเหลือเพื่อจะยึดติดอีกต่อไป ก็คือไม่มีอัตตาเป็นที่อาศัยของนิวรณ์ ๕ **จึงว่างจากนิวรณ์ ๕ จึงไม่มีทั้งสุข และทุกข์ เรียกว่าว่าง วางเฉย แต่ก็ยังมีสติควบคุมอยู่ตลอด รู้สภาวะที่ว่าง** คือมีตัวรู้อยู่เสมอ คือรู้ว่าอยู่ในขณะปิดทวาร **เป็นยอดของการพักผ่อน** เพราะไม่มีอะไรมารบกวน ถึงแม้จะมีอะไรมารบกวนก็ไม่เปิดรับ สามารถอยู่นานเท่าที่อธิษฐานจิตไว้ **เรียกว่าเข้าฌานที่ ๔**

การที่จะเข้าฌานได้ตามปรารถนา ต้องมีความชำนาญ

๑๒. การที่จะอยู่ในฌานต่าง ๆ ได้นาน ต้องมีความชำนาญเรียกว่า วสี คือ

๑) ชำนาญในการย้อนระลึกถึงองค์ฌานทันทีที่ต้องการ (อาวัชชนวสี)

๒) ชำนาญในการเข้าฌาน (สมาปัชชนวสี)

๓) ชำนาญในการที่จะอยู่ในฌานตามปรารถนา โดยการอธิษฐานจิตกำหนดไว้ (อธิฏฐานวสี)

๔) ชำนาญในการออกจากฌาน (วุฏฐานวสี)

๕) ชำนาญในการตรวจสอบดูว่าเข้าฌานที่เท่าไร จะเข้าฌานเข้าฌานที่เท่าไร ก็สามารถทำได้ทันที (ปัจจเวกขณะวสี)

นิมิตที่เกิดขึ้นขณะภาวนามี ๓ ประเภท

อย่างไรก็ตามการที่จะผ่านมาเข้าสู่**สัมมาสมาธิ** ก็มีกระบวนการปฏิบัติผ่าน**ขณิกสมาธิ คือสมาธิเพียงชั่วขณะ** ชั่วครู่ **อุปจารสมาธิ สมาธิจวนเกิดฌานที่ ๑** แต่พลังยังไม่พอ หรืออินทรีย์ยังไม่แก่กล้า องค์ฌานไม่สามารถเกิดขึ้นต่อเนื่อง เกิดขึ้นดับไป เรียกว่าจวนเข้าฌานได้ จึงมีชื่อว่าอุปจารสมาธิ ระหว่างที่ปฏิบัติอาจเกิดนิมิตแบบเตรียมไว้ คือหาก**เพ่งกสิณจะเกิดบริกรรมนิมิต** คือเมื่อเพ่งกสิณต้องบริกรรมแล้วแต่จะเป็นกสิณอะไร เช่น เพ่ง วงกลมสีแดง เริ่มแรกก็บริกรรมว่าวงกลมสีแดงๆ ๆ ๆ **เรียกว่าบริกรรมนิมิต** เมื่อบริกรรมไปเรื่อยๆ วงกลมสีแดงปรากฏในท้องนึกจนติดตา เรียกว่า **อุคคหนิมิต** เมื่อ บริกรรมต่อไปเพ่งนิมิตที่มันติดตาให้มันคงที่อยู่แล้วกำหนดให้มันโตขึ้นตามปรารถนาแล้วให้มันเล็กลงตามปรารถนาแล้วให้มันปรากฏเท่าของเดิม ทำจนชำนาญ เรียกว่า **ปฏิภาคนิมิตนิมิตเทียบเคียง** หากทำได้จะเกิดปีติเกิดความสุข จิตก็จะอยู่กับนิมิตนานเท่านานที่ผู้ปฏิบัติต้องการ เรียกว่าเริ่มเข้าฌานได้

ต้องการความสำเร็จต้องเพียรพยายาม

๑๓. ที่กล่าวมาเป็นหลักฐานที่ผู้ปฏิบัติเพื่อทำชีวิตให้เป็นสุขควรจะทำความเข้าใจแล้วเพียรพยายามปฏิบัติ อย่าเพิ่งท้อใจว่ามันยาก อย่างน้อยก็ช่วยให้เกิดปีติว่า ดีใจหนอเราได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ได้พบพระพุทธศาสนา ได้เรียนรู้ธรรม แม้แต่พระพุทธเจ้าเองก็ได้ตรัสไว้หลังจากการตรัสรู้ว่า พระองค์เวียนว่ายตายเกิดนับชาติไม่ถ้วน ได้ใช้ความเพียรพยายามไม่ท้อถอย จนกระทั่งบรรลุเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

แม้แต่พระอริยสาวกรูปอื่นๆ ต่างก็ผ่านการเวียนว่ายตายเกิดมานับชาติไม่ถ้วนเช่นกันจึงสำเร็จเป็นพระอริยะ เพราะความเพียรพยายาม ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า **"วิริเยนะ ทุกขะมัจเจติ จะพ้นทุกข์จะมีสุขได้ก็เพราะความเพียรพยายาม"**

๑๔. การปฏิบัติเพื่อสลายหรือทำลายอัตตา หรือตัวเราของเรา ซึ่งเป็นเหตุทำให้เกิดความทุกข์ เพราะทำให้เกิดกิเลส และทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บด้วยนั้น **ต้องปฏิบัติให้เกิดมรรคสมังคี เข้าถึงโลกปรมัตถ์ รู้ทุกสิ่งตามความเป็นจริงว่ามันเป็นเพียงขันธ์ ธาตุอายตนะ** จะเข้าใจสภาวะความเป็นจริงของทุกสิ่งได้ ก็ต่อเมื่อมรรคทั้ง ๘ เกิดขึ้นรวมพลังกันดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ใน**ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร**ว่า **"จักขุง อุทะปาทิ ฯลฯ อาโลโก อุทะปาทิ"** กระบวนการการปฏิบัติจะเป็นดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ ดังนี้

ขั้นตอนแห่งการบรรลุธรรมช่วยนำเข้าสู่มรรคผลต่างๆ

๑) **เมื่อมรรค ๘ รวมพลังกัน** จะเข้าใจสภาวะความเป็นจริงของชีวิตว่า ที่แท้จริงมันเป็นอย่างนี้เอง **ไม่มีอัตตา** หรือ**ตัวตน** ตามที่ลัทธิพราหมณ์เข้าใจ มันเป็นเพียงรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่มีตัวตนที่เที่ยงแท้ถาวรเลย ทั้งไม่สามารถบังคับให้เป็นไปตามที่ปรารถนาได้เลย อย่าทุกข์ มันก็ทุกข์ อย่าแก่ มันก็แก่ อย่าเจ็บ มันก็เจ็บ อย่าตาย มันก็ตาย ที่พระพุทธเจ้าได้ทรงค้นพบแล้วนำมาประกาศสอนเป็นสัจจธรรมหมดความสงสัยในพระรัตนตรัย ไม่มีทางอื่นใดอีกแล้ว มีทางคือมรรค ๘ เรียกว่า **จักขุงอุทะปาทิ คือได้ดวงตาเห็นธรรม**

๒) เมื่อรู้แจ้งเห็นจริงอย่างนี้มันก็มีกำลังใจในการบำเพ็ญเพียรภาวนา ทำให้องค์มรรคมีพลังมั่นคง เรียกว่า เกิดมรรคญาณ คือเข้าใจในการทำมรรค ๘ ให้มีพลังยิ่งขึ้นเรียกว่า **ญาณัง อุทะปาทิ ได้เกิดมรรคญาณขึ้น**

๓) เมื่อมีพลังสามารถข่มนิวรณ์ ครั้งทำลายและบรรเทากิเลสคือสังโยชน์ได้โดยลำดับ ภาวนามยปัญญาก็มีพลังยิ่งขึ้นจนเป็นสาเหตุให้เกิดวิชชา คือรู้ว่าเกิดมาจากภพภูมิไหน เคยบำเพ็ญบารมีมาอย่างไรก็สามารถต่อยอดบุญวาสนาบารมีเดิมได้ถูกต้อง จนกระทั่ง**ทำลายอาสวะกิเลส**ที่เหลือได้เรียกว่าทำลายโมหะได้ จึงเรียกว่า **วิชชา อุทะปาทิ.**

๔) เมื่อทำลายอาสวะกิเลสได้ ไม่มีอวิชชาหรือโมหะหลงเหลือเรียกว่าทุกสิ่งแจ่มแจ้งหรือที่เรียกว่ารู้แจ้งแทงตลอด สว่าง โล่ง โปร่ง ไม่มีอะไรที่จะเคลือบแคลงสงสัยอีกต่อไป จึงเรียกว่า **อาโลโก อุทะปาทิ.**

สติปัฏฐานทั้ง ๔ เกิดทำลายอัตตาได้

เมื่อปฏิบัติตามมรรคมีองค์ ๘ หรืออริยมรรค ๘ ให้ถูกต้องตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ จะสามารถสลายทำลายอัตตาได้อย่างแท้จริง ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสย้ำในมหาสติปัฏฐานสูตรและสติปัฏฐานปาฐะ ว่าไม่ยึดติดแม้แต่นิดเดียวว่ามีอัตตาหรือมีตัวตน **ตัวอุปาทานนั่นเองทำให้สำคัญผิดว่ามีตัวตน** และตัวอุปาทานนี่เองที่เป็นต้นเหตุแห่งความทุกข์ ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในธัมมจักกัปปวัตนสูตรว่า **สังขิตเตนะ ปัญจุปาทานักขันธา ทุกขา** กล่าวโดยย่อว่าความทุกข์ เกิดขึ้น **เพราะความสำคัญผิดไปยึดติดขันธ์ ๕ ว่าเป็นอัตตา** เป็นตัวตนที่แท้จริงมันมิใช่อัตตา มันเป็นเพียงสิ่งประกอบ

กันเข้าที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้งนั้น

ขั้นตอนของการปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผล

๑๕. วิธีปฏิบัติให้มรรค ๘ เกิดรวมพลังกัน พระองค์ก็ได้ตรัส ไว้เป็นกระบวนการต่อเนื่องแล้วคือ

๑) **ทุกข์ควรกำหนดรู้ว่า มันเกิดเพราะอะไรเป็นเหตุ** หรือมีสาเหตุมาจากอะไรควรจัดการที่สาเหตุ ?

๒) **สมุทัย คือสาเหตุทำให้เกิดทุกข์** ได้แก่ตัณหา ๓ ควรจัดการทำอย่างไรมิให้ตัณหา ๓ มาครอบงำ ควรทำลายมันได้อย่างไร ?

๓) **นิโรธ การดับทุกข์** ควรทำความเข้าใจให้แจ่มแจ้งว่า มันเกิดทุกข์เพราะตัณหา ๓ จะดับทุกข์ได้ก็ต้องอาศัยมรรค ๘

๔) **มรรค ๘ ทางนำไปสู่ความดับทุกข์** ต้องเพียรพยายามทำให้มันเกิดขึ้นต้องพัฒนาตนเอง อบรมตนเอง ให้มรรค ๘ เกิดขึ้นรวมพลังกัน จึงจะสามารถดับทุกข์ คือเมื่อมรรค ๘ รวมพลังกันจึงจะสามารถสลาย ทำลายอุปาทาน ทำลายอัตตา ทำลายตัวเรา ของเรา

ต้องยอมรับความจริงจึงจะแก้ปัญหาได้

๑๖. การปฏิบัติธรรมจะได้ผลก็ต่อเมื่อยอมรับความจริงว่ามีปัญหาเกิดขึ้น หรือมีความทุกข์เพราะอะไรเป็นเหตุ ทั้งจะต้องยอมรับหรือมีความเห็นชอบ ยอมรับหลักการที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ มีศรัทธาต่อการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าว่า พระองค์ตรัสรู้จริง พระองค์สามารถทำลายอัตตา ทำลายกิเลสตัณหาได้จริง เรียกว่าเกิด**สัมมาทิฏฐิ** คือความเห็นชอบมีความพร้อมและมีความตั้งใจมั่นที่จะเดินทางตามพระองค์

เมื่อมีความเห็นชอบ ความดำริชอบก็ตามมาทันที การที่จะจัดการกับอัตตา จัดการกับตัณหา อุปาทานได้ ต้องมีความดำริชอบ คือ **สัมมาสังกัปปะ** จะต้องจัดการกับความยินดียินร้าย คือต้องดำริในความไม่ยินดีในกามคุณ และในความไม่พยายามเบียดเบียน จะต้องฝึก จะต้องอบรม พัฒนาตนตามแนวที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ คือ ตอนแรกหาวิธีข่มไว้ก่อนต้องทำความเข้าใจให้ดีว่า การที่จะทำลายความใคร่และความอาฆาตพยาบาทได้ต้องบรรลุถึงขั้นพระอนาคามี พยายามฝึกฝนตนเองให้มีความอดทน อดกลั้น รู้จักยับยั้งชั่งใจ โดยการใช้มรรคข้ออื่นๆ เข้ามาช่วยรวมพลังกันสู้ ตราบใดถ้ายังทำลายความรักความชังหรือความยินดียินร้ายไม่ได้ ถือว่า**ยังมีนิวรณ์ครอบงำ ความดำริชอบที่แท้จริงก็ยังไม่เกิด**

เมื่อมรรค ๘ รวมพลัง ย่อมบรรลุมรรคผลได้

ใช้องค์มรรคอื่นเข้ามาช่วย คือระวัง**เรื่องคำพูด**อันจะเป็นเหตุเสริมให้เกิดความรัก ความชัง ความยินดี ยินร้าย คำพูดต้องเป็น **สัมมาวาจา** คือไม่พูดคำเท็จ พูดแต่คำจริง ไม่พูดคำหยาบคาย พูดแต่คำไพเราะ อ่อนหวาน ไม่พูดยุยงให้แตกแยก พูดให้เกิดสามัคคีปรองดองกัน พูดแต่คำพูดที่เป็นประโยชน์ ไม่พูดคำเหลวไหลไร้สาระ เรียกว่าระวังทางคำพูด หรือทางวาจา

ระวังเรื่องการกระทำ ไม่เบียดเบียน ไม่ทำลาย ไม่ทำร้ายใคร ไม่คิดโลภอยากได้ของคนอื่น ไม่ทำลายทรัพย์สินของผู้อื่น ไม่ทรยศต่อคู่ครอง เรียกว่ามี **สัมมากัมมันตะ** การกระทำชอบ

ระวังเรื่องอาชีพ อย่าทำอะไรผิดกฎหมาย ผิดศีลธรรม ก่อให้เกิด

ความทุกข์ความเดือดร้อนแก่เพื่อนมนุษย์ เรียกว่ามี**สัมมาอาชีวะ** เลี้ยงชีวิตชอบ

ถึงแม้ไม่สามารถบรรลุมรรคผล ชีวิตก็จะมีความสุข เพราะมรรค ๘

เมื่อปฏิบัติตนอยู่ใน**สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ** และ**สัมมาอาชีวะ** เรียกว่าเป็นผู้**ปฏิบัติตนอยู่ในศีล** ฝึกวาจา ฝึกกายให้พูดดี ทำดี เมื่อมีศีลเป็นพื้นฐานก็จะช่วยตัดความกังวลในเรื่องที่จะมีผู้มาสร้างความเดือดร้อนให้ ก็จะสามารถฝึกจิตให้สงบ พัฒนาจิตตามหลักของ**สัมมาวายามะ** คือความพยายามชอบ เพียรพยายามระวังมิให้โอกาสกิเลสตัณหา ความยินดี ยินร้าย เข้ามาครอบงำ เมื่อมันเกิดก็พยายามขจัดมันออกไป พยายามอบรมตนให้เกิดบุญ กุศล ความดีต่างๆ และพยายามอย่างต่อเนื่อง ไม่ท้อแท้ใจ หรือที่เรียกว่าคิดทางบวก อย่าคิดทางลบ

ครั้นปฏิบัติตนมีศีลเป็นฐานและมีความพยายามชอบ ก็สามารถฝึกตามหลักของ**สัมมาสมาธิ คือฝึกให้มีสติอยู่กับกาย เวทนา จิต** และ**ธรรม**อย่างต่อเนื่องดังที่ พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ใน**มหาสติปัฏฐานสูตร**ว่า **ฝึกให้รู้ให้เข้าใจ** และ**ระมัดระวังอยู่เสมอ** อย่าตกเป็นทาสของความยินดี ยินร้าย ความรัก ความชัง ให้รู้สึกเสมอว่า ที่เข้าใจว่ามีตัวกู ของกู แท้ที่จริงมันเป็นเพียงอาการ ๓๒ มีผม ขน เล็บ เป็นต้น มันเป็นเพียงธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ มันมีอาการน่าเกลียด มิใช่น่าใคร่ มีสภาวะเช่นเดียวกับซากศพ ที่มีความรู้สึกเกิดขึ้นก็เป็นเพียงเวทนา ไม่ใช่ตัวตน ที่คิดปรุงแต่งก็เป็นจิต มันเป็นเพียงขันธ์ ๕ อายตนะ ๖ ตัวการที่ปิดกั้นจิตมิให้รู้ความจริงก็คือนิวรณ์ ๕ นั่นเอง ทำให้เกิดความรัก ความชัง ความ

ยินดียินร้าย ต้องฝึกให้มีสติจนกระทั่งโพชฌงค์ ๗ เกิดขึ้นตามลำดับ คือเมื่อมีสติแล้วจะใช้ปัญญาตรวจสอบธรรมด้วยความเพียรพยายาม ทำให้เกิดความอิ่มอกอิ่มใจ ปลื้มปีติ ทำให้จิตใจสงบ ตั้งมั่น วางเฉย

สติที่ครบเป็นสติปัฏฐาน ๔ ทำลายอัตตาได้

๑๗. เกี่ยวกับการฝึกสติพระพุทธองค์ได้ตรัสย้ำไว้ว่า **สติเป็นสารถีผู้คอยอารักขา สติเป็นยอดแห่งธรรม** เป็นที่พึ่งประสงค์ทุกสถาน ทุกกาลเวลา จิตมีสติเป็นที่พึ่งและสติจะคอยช่วยระวังรักษา หากปราศจากสติเสียแล้ว การประคองจิต การข่มจิต ก็จะมีไม่ได้เลย สตินี้เองจะช่วยป้องกันมิ**ให้หลงผิดว่ามีอัตตา มีตัวตน ตัวเราของเรา**

สติปัฏฐานช่วยให้เกิดสัมมาสมาธิ

อนึ่ง การฝึกสตินี่เองช่วยให้เกิดสมาธิ ให้เป็น**สัมมาสมาธิ** คือ**ช่วยให้เข้าฌาน ๔ ได้** จะช่วยให้เข้าใจความจริงแท้ หรือที่เรียกว่าช่วยให้เกิดปัญญาที่แท้จริง เรียกว่าภาวนามยปัญญา หากฌานยังไม่เกิด หรือเข้าฌานยังไม่ได้ ก็แสดงว่ายังถูกนิวรณ์ครอบงำ ขณะที่ถูกนิวรณ์ครอบงำ ปัญญาก็เป็นเพียงสุตมยปัญญา เพียงจำมา อ่านมา เป็นจินตามยปัญญาแล้วก็คิดอย่างคนมีกิเลส เป็นปัญญาของผู้ที่ยังมีกิเลสครอบงำ ไม่สามารถทำลายอัตตาได้

ขั้นตอนแห่งการปฏิบัติอานาปานสติ ๑๖ ขั้นตอน

๑๘. **วิธีฝึกเข้าสมาธิ** ของพระพุทธเจ้า ซึ่งได้ตรัสยืนยันว่าพระองค์ใช้วิธีการนี้ ตั้งแต่เป็นมกุฎราชกุมารตามเสด็จพระราชบิดาไปในพิธีแรกนาขวัญ จนกระทั่งพระองค์ได้บรรลุเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

เรียกว่า อานาปานสติ ๑๖ ขั้นตอน ซึ่งจะต้องผ่านจากการฝึกลมหายใจยาว โดยวิธีการใดก็ได้ เมื่อลมหายใจยาว จนกระทั่งมีพลังสำรองพอที่จะอยู่แบบคนตายได้ จึงกำหนดรู้

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๔ ขั้นตอน คือ

๑) **หายใจเข้ายาว** ก็กำหนดรู้ด้วยความมีสติว่าหายใจเข้ายาว หายใจออกยาว ก็กำหนดรู้ด้วยความมีสติว่า หายใจออกยาว

๒) **หายใจเข้าสั้น** ก็กำหนดรู้ด้วยความมีสติว่า หายใจเข้าสั้น หายใจออกสั้น ก็กำหนดรู้ด้วยความมีสติว่า หายใจออกสั้น

๓) **กำหนดรู้ลมหายใจ** ที่ผ่านกาย ให้รู้อยู่เสมอว่าเวลาหายใจเข้าหายใจออกมันเริ่มต้นตรงไหน ผ่านไปตรงไหนและสิ้นสุดตรงไหน แม้จะละเอียด แผ่วเบาเพียงใดก็กำหนดรู้

๔) ถึงแม้ว่าลมหายใจจะแผ่วลง ละเอียดลง เบาลงจนกระทั่งอยู่ในภาวะที่ดับไป ก็มี **สติกำหนดรู้อย่างต่อเนื่อง** จนกระทั่งวูบไป เรียก **จิตตกภวังค์** คือเปลี่ยนภาวะจาก **วิถีจิต** เป็น **ฌานจิต** หรือ **อัปปนาจิต** ซึ่งทำให้เกิด องค์ฌาน ๕ **คือ** วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา

วิตก คือจิตที่กำหนดตอนเริ่มแรกเข้าฌาน **วิจาร** คือกำหนดต่อเนื่อง **ปีติ** มีความอิ่มเอิบ **สุข** มีสบายกาย สบายใจ ไม่เป็นเหน็บ ไม่ปวด จิตใจโล่ง โปร่ง สบาย **เอกัคคตา** จิตจะอยู่กับอารมณ์ที่กำหนดอย่างต่อเนื่อง มีความเป็นหนึ่งกับอารมณ์ พร้อมกับข่มนิวรณ์ได้ คือ ในขณะนั้นจิตมีพลัง ไม่ถูกความยินดี ยินร้าย หรือความใคร่ ความชังครอบงำ ไม่ง่วงซึม ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ลังเลสงสัย จิตตั้งมั่น นิ่ง สงบ

การเปลี่ยนสภาวะของจิตเปลี่ยนภพชาติได้

อาการวูบไปมีลักษณะเป็น ๔ คือ

๑) หากวูบไปไม่มี **ภวังคจิต** รองรับ อาจกลายเป็น ไหลตาย จิตเปลี่ยนจากวิถีจิตเป็นจุติจิต ไปสู่ภพใหม่ เรียกว่าไปเกิด หรือทำหน้าที่ปฏิสนธิ เป็นปฏิสนธิจิต หรือ **ปฏิสนธิวิญญาณ** สืบต่อหรือเกิดในสภาวะต่างๆ (๑) เกิดในครรภ์ (ชลาพุชะ) (๒) เกิดในไข่ (อัณฑชะ) (๓) เกิดในไคล คือที่ชื้นแฉะ (สังเสทชะ) (๔) เกิดขึ้นหรือเกิดผุดขึ้นทันที เป็นพรหม เทพ หรือสัตว์นรก เป็นต้น (โอปปาติกะ)

๒) หากวูบไป คือจิตตกภวังค์ เนื่องจากพลังไม่พอ อินทรีย์ไม่แก่กล้า ถูกถีนมิทธะครอบงำ ก็จะกลายเป็นหลับไป หรือเข้าสู่ถีนมิทธะจิต

๓) หากวูบไปแล้วเกิดสะดุ้งตก ก็จะกลับย้อนมาทำหน้าที่เป็นวิถีจิตตามเดิมจิตกับวิญญาณใช้แทนกันได้ จะเรียกว่าวิถีวิญญาณก็ได้ คือ จะอยู่ในภาวะเดิม คือ ตาดู หูฟัง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้องสัมผัส ใจคิด ทั้งนี้ เป็นเพราะพลังไม่พอ หรืออินทรีย์ไม่แก่กล้า ยังไม่มีความพร้อมเข้าสู่ฌาน หรืออัปปนาสมาธิ

การที่จะเข้าฌานได้ต้องมีอินทรีย์แก่กล้า

๔) **เมื่ออินทรีย์แก่กล้า หรือมีพลังพอ** ก็จะสามารถเข้าฌาน เข้าสู่สมาธิ อาจเริ่มจากขณิกสมาธิ สมาธิเริ่มเกิดอยู่ได้ชั่วครู่ หากอยากต่อก็จะเข้าสู่อุปจารสมาธิ คือจวนได้ฌาน เฉียดใกล้เข้าสู่ฌานแล้ว เมื่อพยายามต่อก็จะสามารถเข้าฌานหรือเข้าอัปปนาสมาธิได้**ตราบใดหากเข้าฌานไม่ได้ก็ไม่สามารถเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานได้ ตอนนี้สำคัญมาก เป็นวิธีการของพระพุทธเจ้าโดยตรง**

หมกมุ่นครุ่นคิดอยู่กับทุกข์ก็จะเกิดทุกข์เมื่อเหตุปัจจัยถึงพร้อม

(**บางท่านสอนให้พิจารณาอยู่กับอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แบบต่อเนื่อง แม้แต่จะสวดมนต์ก็ไม่ยอมให้สวด โดยเกรงว่าสภาวธรรมคืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จะไม่ต่อเนื่อง** หากปฏิบัติจนกระทั่งได้บรรลุมรรคก็จะดีมาก วิเศษอย่างยิ่ง หากไม่สามารถบรรลุผลได้จะ**เกิดทุกข์อย่างใหญ่หลวง** จะเกิดโรคต่างๆ นานา เช่น **โรคมะเร็ง โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต โรคหัวใจ เส้นเลือดในสมองแตก** ความดันโลหิตสูง ต่ำ ปวดศีรษะอย่างหนัก หรือเป็นไมเกรน ระบบขับย่อยเสีย ทั้งนี้จากการที่นักจิตวิทยาเขาได้ศึกษาค้นคว้า ได้ทำการวิจัยกันแล้ว **เป็นที่ประจักษ์ว่า หากหมกมุ่นครุ่นคิดอยู่กับสิ่งใดเป็นประจำ หรือมีความประทับใจอยู่กับสิ่งใด สิ่งนั้นจะถูกเก็บไว้ในจิตใต้สำนึก เมื่อมีเหตุปัจจัยพร้อมก็จะแสดงผลออกมาทันทีคือเจ็บป่วยด้วยโรค**ต่าง ๆ ดังกล่าว

จิตใจมีปีติสุขสามารถขจัดโรคร้ายได้ มีปีติสุขหล่อเลี้ยงช่วยให้อายุยืนยาว

ทางการแพทย์ยังได้อธิบายไว้อย่างชัดเจนว่า หากมีชีวิตอยู่ด้วยความร่าเริงเบิกบาน แจ่มใส ด้วยปีติ ต่อมเอ็นโดรไครน์จะหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน หรือสารสุขออกมาช่วยสลายสิ่งที่เป็นพิษช่วยสลายโรคภัยไข้เจ็บ แม้แต่โรคมะเร็งก็ยังหาย ดังตัวอย่างที่กล่าวไว้ใน **หนังสือพลังรังษีธรรม** และ พลังธรรมะชนะโรคร้ายได้อย่างไร แต่งโดยผู้เขียนเอง มีปีติดีใจว่าจะตายอย่างสงบ ในกรณีคนไข้ของ

ดร.แอนดรู ไวล์ และดีใจรู้ว่าจะตายเร็ว เพราะเป็นมะเร็งเจ็บปวดแสนทุกข์ทรมานมาก ตายเร็วได้เท่าไรยิ่งดี ดีใจที่จะใช้เวลาไม่กี่วันเหลืออยู่สวดมนต์ภาวนา เพื่อไปเกิดในภพภูมิที่ดี เพียงเท่านี้ช่วยให้**คุณยายทองเจือ ซึ่งอยู่ที่ชิคาโก** หายจากโรคมะเร็งซึ่งหมอบอกว่าจะตายภายในไม่กี่วัน ขณะนั้น**อายุตอนผ่าตัดครั้งที่ ๒ ได้ ๔๖ ปี ขณะนี้อายุ ๘๗ ปี** ยังอยู่อย่างสุขสบายเพราะดีใจที่ได้สวดมนต์ภาวนา

๑๙. วิธีการที่พระพุทธเจ้าได้แนะไว้ว่าเป็นวิธีของพระองค์เอง คือต้องปฏิบัติตามหลัก**อานาปานสติ ๑๖ ขั้นตอน** ก็คือ**ให้อยู่กับปีติจนกระทั่งอินทรีย์แก่กล้าหรือมีพลัง** จึงค่อยพัฒนาตนเองให้สูงขึ้นไปจนกระทั่งบรรลุจุดหมายอันสูงสุดคือพระอรหันต์ ถึงบารมีไม่ถึงในชาตินี้ก็**จะมีชีวิตอยู่ด้วยปีติสุข อยู่แบบมีสุขภาพพลานามัยดี ไม่ดีดอกหรือ?**

พอแนะวิธีของพระพุทธเจ้าดังกล่าวมา มีผู้ที่ยึดติดอาจารย์แบบหลง แบบขาดการใช้ปัญญาใคร่ครวญ กลับเข้าใจผิดคิดไปเองว่าผู้เขียนไปประณามอาจารย์ของท่านใครจะคิดอย่างไรห้ามไม่ได้ ขอให้ใช้ปัญญาหรือถามคนที่เขาใช้ปัญญาแบบภาวนามยปัญญาที่แท้จริงดูเถิดท่านจะตอบว่าอย่างไร?

น่าสงสารผู้หลงผิดร่วมกันคิดทำให้ชีวิตของครูบาอาจารย์ต้องทนทุกข์ทรมานในบั้นปลาย

ความจริงน่าสงสารท่านอาจารย์ทั้งหลายที่บั้นปลายชีวิตเป็น**โรคร้ายแรงต่าง ๆ เช่น มะเร็ง อัมพฤกษ์ อัมพาต โรคหัวใจ และอื่น ๆ ทั้ง ๆ ที่ได้บำเพ็ญคุณความดีมามาก ที่เป็นเช่นนี้ส่วนหนึ่ง**

เป็นกรรมเก่า แต่ส่วนใหญ่เกิดจากการโปรโมต หรือการโฆษณา ชวนเชื่อของลูกศิษย์เองที่ต้องการจะใช้อาจารย์เป็นเครื่องมือหากินเป็นธุรกิจของขลัง เมื่อมีการโปรโมตโฆษณาชวนเชื่อ ประชาชนก็เกิดศรัทธาคิดว่าเป็นพระอริยะจริง ก็หลั่งไหลกันไปถวายปัจจัย ๔ ล้วนแต่สิ่งดีเลิศ เมื่อท่านฉันอาหารปรุงแต่งที่แสนอร่อยซึ่งล้วนแต่มีพิษทั้งนั้น เป็นที่รู้กันในวงการของผู้เชี่ยวชาญทางโภชนาการ เมื่อท่านฉันแต่ของดีมีพิษตกค้างที่ศิษย์นำไปถวายแล้วต้อนรับแขกวันยังค่ำ พอแขกกลับก็เข้าจำวัดหรือเข้านอนหลับไปด้วยความเหนื่อยไม่มีเวลายืดเส้นยืดสายออกกำลัง เดินจงกรม ทั้งไม่ชอบสวดมนต์ยาว ๆ นาน ๆ แล้วอะไรจะเกิดขึ้น ขอให้ถามคุณหมอทั้งหลายดูหากใครทำตัวอย่างนี้ ไขมันในเส้นเลือดไม่อุดตันหรือ? เมื่อไขมันสูงไขมันอุดตันในเส้นเลือดอะไรจะเกิดขึ้น?

หากเป็นพระอริยะที่แท้ต้องรู้วิธีสร้างปีติสลายโรคเป็นแน่

หากท่านทั้งหลายเป็นพระอริยะที่แท้จริง ก็น่าจะรู้ว่าอะไรมันเกิดขึ้น น่าจะเจริญสมาธิภาวนา หรือสวดมนต์ภาวนาให้เกิดปีติเพื่อที่จะกระตุ้นต่อมเอ็นโดไครน์ให้หลั่งสารเอ็นดอร์ฟินสลายโรคภัยไข้เจ็บ หรือสวดมนต์ภาวนาโพชฌงคปริตร ก็คือภาวนาให้เกิดอานาปานสติ ๑๖ ขั้นตอนนั่นเอง นั้นก็คือทำให้เกิดปีติสุข นี่แหละเป็นวิธีการรักษาให้หายจากกิเลส และหายโรค เป็นวิธีการที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้อย่างชัดเจน เพราะเหตุไรลูกศิษย์ของคุณหมอแอนดรูไวล์ และคุณยายทองเจือจึงหายจากโรคมะเร็งได้ทั้ง ๆ ที่มิใช่นักปฏิบัติธรรมชนิดคร่ำเคร่งเลย เพียงแต่มีศรัทธาในบุญเท่านั้น ยังช่วยให้หายจากโรคมะเร็งได้โดยไม่ใช้ยาอะไรเลย

จะเป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานต้องเข้าฌานให้ได้ก่อน

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เมื่อเข้าฌานได้แล้วจึงจะสามารถก้าวขึ้นไปสู่เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๔ ขั้นตอน คือ

(๑) กำหนดรู้ปีติ หายใจเข้า กำหนดรู้ปีติ หายใจออก

(๒) กำหนดรู้แจ้งสุขหายใจเข้า กำหนดรู้แจ้งสุขหายใจออก

(๓) กำหนดรู้แจ้งว่าจิตมีปีติเป็นอย่างนี้ จิตมีความสุขเป็นอย่างนี้ ทั้งรู้สึก และกำหนดรู้ความแตกต่างระหว่างปีติกับสุข หายใจเข้าหายใจออกก็กำหนดรู้แจ้ง

(๔) ระงับความรู้สึกและระงับการกำหนดความแตกต่างระหว่างปีติกับสุขหายใจเข้าหายใจออก คือมีอาการปล่อยวาง และผ่อนคลาย

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ครั้นมีจิตใจผ่อนคลาย ก็กำหนดพิจารณาจิตต่อไปอีก ๔ ขั้นตอน เรียกว่าจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ

(๑) กำหนดรู้แจ้งจิตว่ามันเป็นอย่างไร หายใจเข้าหายใจออกก็กำหนดรู้แจ้งจิตว่ามันเป็นอย่างไร

(๒) ทำจิตให้เบิกบานบันเทิง หายใจเข้า หายใจออกก็ทำจิตให้เบิกบานบันเทิง

(๓) ทำจิตให้นิ่ง มั่นคง หายใจเข้า หายใจออกก็ทำจิตให้นิ่ง พอมาถึงขั้นนี้จิตจะมีพลังสามารถสั่งได้

(๔) ทำจิตให้ผ่อนคลาย ว่างจากสิ่งที่มารบกวน หายใจเข้า หายใจออก ก็ทำจิตให้ให้ผ่อนคลาย ว่างจากสิ่งที่มารบกวน

เมื่อมีปีติและสุข จิตย่อมมีพลัง

เมื่อจิตนิ่ง ผ่อนคลายไม่มีอะไรมารบกวน จิตจะมีพลัง ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า **เมื่อจิตนิ่ง (สมาหิโต) จิตก็จะใสสะอาด (ปริสุทโธ) และมีพลังเอาไปใช้งานได้ (กัมมนิโย)** คือมีพลังช่วยให้เกิดปัญญาที่จะรู้แจ้งเห็นจริง

ธรรมหรือธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานจะเกิดต้องเริ่มจากการเข้าสมาธิ

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ครั้นจิตมีพลัง ก็จะพิจารณาต่อไปอีก ๔ ขั้นตอน คือ

(๑) ใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยงของรูปนาม หรือของกายและจิตด้วยความมีสติ ให้เห็นทั้งเวทนาที่เป็นปีติและสุข หายใจเข้า หายใจออก ก็ใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยงของรูปนามด้วยความมีสติให้เห็นทั้งเวทนาที่เป็นปีติและสุข

(๒) ใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นจนเกิดการปล่อยวาง ไม่ยึดติดอะไร หายใจเข้า หายใจออก ก็ใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นจนเกิดการปล่อยวาง ไม่ยึดติดอะไร ด้วยความมีสติ

(๓) ใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นจนเกิดการดับกิเลสอันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ มิให้กิเลสหลงเหลืออยู่ หายใจเข้า หายใจออกก็ใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นจนเกิดการดับกิเลสอันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ด้วยความมีสติ

(๔) ใช้ปัญญาพิจารณาจนเกิดความไม่**ยึดมั่นถือมั่นอะไร สลัดคืนเบญจขันธ์ อันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์** โดยที่จะไม่เกิดอีกด้วยความมีสติหายใจเข้า หายใจออกก็ใช้ปัญญาพิจารณาจนเกิดความไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร สลัดคืนเบญจขันธ์อันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์โดยที่จะไม่เกิดอีกต่อไปด้วยความมีสติ **ไม่ยึดติดแม้แต่นิดเดียว เพราะเห็นอย่างแจ่มแจ้งว่าไม่มีตัวตนหรืออัตตา ไม่มีอะไรที่จะมีสาระ สลัดได้ทั้งบุญและบาป มีแต่อนัตตาเท่านั้นที่เป็นประจักษ์**

เกิดมามีภพชาติเมื่อไรมาร ๕ ตามล่าทำลายล้างเมื่อนั้น

๒๐. หากว่ายึดติดในบุญก็จะเกิดสืบต่อเพื่อเสวยบุญ เมื่อทำบาปก็จะเสวยผลแห่งบาป จะต้องเวียนว่ายตายเกิดอีก เมื่อมีเบญจขันธ์ หรือมีขันธ์ใดขันธ์หนึ่งเหลืออยู่ ก็จะมีความทุกข์ เพราะการเกิดทำให้เกิดความทุกข์ ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า เมื่อเกิดสืบต่อภพชาติ **มาร ๕ ตัว**ก็ตามฆ่า ตามทำลายล้าง คือ

๑) **ขันธมาร** เมื่อมีเบญจขันธ์ ทุกข์ก็จะเกิดตั้งแต่อยู่ในครรภ์ ออกจากครรภ์ก็ร้องไห้ แสดงว่ามีความทุกข์

๒) **กิเลสมาร** เมื่อรู้เดียงสา ความอยากหรือตัณหาก็เกิด อยากได้นั่น อยากเป็นนี่ พอไม่ได้ก็ร้องไห้ เมื่อสูญเสียก็ร้องไห้ แสดงว่ามีความทุกข์

๓) **อภิสังขารมาร** ปรุงแต่งให้เกิดความรักความชัง ความยินดียินร้าย รักใคร ชอบใครก็หึงหวง ชังใครก็อยากทำลาย ล้วนแต่ทำให้เกิดทุกข์

๔) **เทวปุตตมาร** สำคัญตนผิดคิดว่าตัวเป็นเทวดาดื้อรั้นไม่ยอมรับ

คำแนะนำตักเตือน เอาแต่ใจตัว สำคัญผิดคิดว่าตัวรู้ทุกสิ่งทุกอย่าง อันเป็นเหตุให้เกิดความประมาทเป็นการให้โอกาสแก่มารร้าย ทำลายทั้งชีวิตและทรัพย์สิน เช่นเวลาเกิดอุบัติเหตุ เรียกว่าเทวดาลงโทษ เทพผู้ยิ่งใหญ่ก็ยังเป็นมาร ไม่ประสงค์ที่จะให้ใครยิ่งใหญ่กว่าตน เพราะยังมีกิเลสอยู่ แม้แต่กษัตริย์สมัยโบราณที่ได้รับการสมมติว่าเป็นสมมติเทพก็ยังทำลายล้างผลาญกัน

หากประมาทขาดสติจะตายทั้งเป็น

๕) **มัจจุมาร** มารที่ทำให้ตาย คือให้ตายจากภพชาติที่มีชีวิตอยู่ให้ไปอยู่ภพภูมิที่ต่ำกว่าเดิม หรือทำให้ตายทั้งเป็น เมื่อมีความประมาทขาดสติ คือหากทำความชั่วด้วยอำนาจ โทสะ ก็จะ**ตายจากความเป็น มนุษย์ เป็นสัตว์นรก เรียกว่ามนุสสเนริยโก** ตัวเป็นมนุษย์แต่ใจเป็นสัตว์นรก ทำความชั่วด้วยอำนาจแห่งความโลภ ตายจากมนุษย์ไปเป็นเปรต เรียกว่า **มนุสสเปโต** เมื่อทำความชั่วด้วยอำนาจแห่งความหลง เรียกว่า**ตายจากความเป็นมนุษย์เป็นสัตว์เดรัจฉาน เรียกว่า มนุสสติ รัจฉาโน** ตัวเป็นมนุษย์ใจเป็นสัตว์เดรัจฉาน เช่นคนอกตัญญูทรยศต่อพ่อแม่ เนรคุณไม่รู้จักบุญคุณพ่อแม่ ทำตัวเหมือนสัตว์เดรัจฉาน เช่น สุนัข หรือแมว เมื่ออยู่รวมกันเวลาให้อาหารแก่พวกมันจะแย่งกันกินจะกัดกัน ทำร้ายกัน ไม่รู้ว่าใครเป็นพ่อเป็นแม่ จะไม่รู้จักแยกแยะ ไม่รู้จักใช้ปัญญา และเหตุผล เรียกว่าตายทั้งเป็น

อนึ่ง **มัจจุมาร หมายถึงมารที่ติดตามทำลายล้างชีวิต** อาจทำให้ตายทั้งที่ยังไม่ถึงคราวตาย เรียกว่าอกาลมรณะ หรือทำให้**ตายเมื่อถึงคราวตาย (กาลมรณะ)** คือ เมื่อแก่ชราก็ย่อมที่จะตกอยู่ในอำนาจ

ของมารร้ายได้ง่าย เพราะขาดสติ เมื่อไม่มีสติคุ้มครอง ย่อมเปิดโอกาสให้มารทำลายชีวิตได้ เรียกว่าเมื่อแก่แล้วย่อมตายเป็นธรรมดา

แต่อย่างไรก็ตาม เมื่อรู้ว่าคนเราเกิดมามีมาร ๕ ตัวคอยตามล่า ก็ควรมีสติคุ้มครองอย่างประมาท อย่าให้ช่องทางแก่มารร้าย ถึงแม้จะตายก็ขอให้ตายอย่างคนมีบุญ พลังบุญจะเกื้อหนุนให้ไปเกิดในภพภูมิที่ดี มนุษย์เรามิใช่เกิดหนเดียวตายหนเดียว พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า แม้พระองค์เองก็ได้เวียนเกิดเวียนตายนับชาติไม่ถ้วน

จะตายก็ขอให้ตายอย่างคนมีบุญ สามารถเลือกภพภูมิที่จะเกิดได้

มนุษย์เราเลือกเกิดได้ หากต้องการเกิดเป็นมนุษย์ต้องรักษาศีล หากต้องการเกิดเป็นเทวดาต้องรักษาศีลและปฏิบัติธรรมด้วย คือมีความละอายและเกรงกลัวต่อการทำความชั่ว ต้องการเกิดเป็นพรหมก็ต้องภาวนาให้ได้อัปปนาสมาธิ หรือได้ฌาน ถ้าต้องการจะเป็นพระอริยะต้องทำมรรค ๘ ให้รวมพลังกันเป็นมรรคสมังคี คือมรรคทั้ง ๘ เกิดรวมพลังกัน

การเข้าสมาธิไม่ยากหรอก หากเข้าใจปฏิบัติตามแนวทางของพระพุทธเจ้า หากไปหลงปฏิบัติตามผู้ที่ยังมีกิเลส ก็จะหลงไปตามกิเลสชักนำ

๒๑. มักจะมีคำถามแบบท้อใจว่า ทำอย่างไรจิตจึงจะมีสมาธิ การเข้าสมาธิหรือการเข้าฌาน จะสำเร็จได้อย่างไร? **บางท่านมักจะเข้าใจแบบเดาเอง การเข้าสมาธิหรือการเข้าฌานได้ เป็นเรื่องของ**

พระอริยะ มิใช่วิสัยของปุถุชนจะทำได้ เมื่อเข้าใจอย่างนี้จึงสอนกันแบบคาดคิดเอาเอง โดยมิได้พิจารณาไตร่ตรองถึงแบบอย่างที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ ได้สร้างสำนัก สร้างรูปแบบของการปฏิบัติตามที่ตัวเองเข้าใจทั้งๆ ที่ตัวเองยังมีกิเลสเต็มตัว เพราะยังมิได้บรรลุโลกุตตรธรรม ยังมิได้เป็นพระอริยะที่แท้จริง ยังถูกนิวรณ์ ๕ ครอบงำอยู่ **จึงคิดไปเองว่าอย่าทำอัปปนาสมาธิเลย หรืออย่าเข้าฌานเลย ถ้าเข้าอัปปนาสมาธิหรือเข้าฌานแล้ว จะเป็นสมาธิหัวหลักหัวตอ จะไม่มีโอกาสพิจารณาเห็นไตรลักษณ์ คือจะไม่เห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาอนึ่งมักจะกล่าวอ้างว่าเข้าอัปปนาสมาธิหรือเข้าฌานแล้วจะทำให้ติดจะทำให้การปฏิบัติไม่ก้าวหน้า**

ควรจะทบทวนพระสูตรที่ตรัสสอนโดยพระพุทธเจ้า จะเข้าใจปฏิบัติถูกทาง

๒๒. **โปรดได้อ่านทบทวนวิธีการของพระพุทธเจ้า** ที่พระองค์ได้ตรัสไว้ใน **ธรรมจักกัปปวัตตนสูตร** และอธิบายขยายความไว้ใน **มหาสติปัฏฐานสูตร** และอธิบายขยายความไว้ใน**มหาสติปัฏฐานสูตร** พระองค์ยังตรัสย้ำไว้ใน**คิริมานนทสูตร และอานาปานสติสูตรอีกด้วย พระองค์ได้ตรัสไว้อย่างชัดเจนถึงอานาปานสติ ๑๖ ขั้นตอน เป็นการชี้ให้เห็นชัดว่า สติปัฏฐานจะครบ ๔ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้อย่างไร?**

๒๓. การที่จะปฏิบัติเป็น**สติปัฏฐานที่แท้จริงให้สำเร็จผลตามที่พระองค์ได้ตรัสไว้จะต้องฝึกอบรมอานาปานสติ ๔ ขั้นตอนแรก**

อันเป็นส่วนหนึ่งของกายานุปัสสนาสติปัฏฐานให้ได้ก่อน จึงจะสามารถภาวนาเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานต่อเนื่อง หากเข้าฌานไม่ได้จะเอาปีติและสุขที่ไหนมากำหนดมาพิจารณา แล้วมันจะเป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานได้อย่างไร? มันเป็นรูปแบบที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้อย่างชัดเจนแล้วว่า **จะต้องปฏิบัติให้เป็นสติปัฏฐาน ๔ เท่านั้น** ถึงจะเป็น **เอกายนมรรค คือเป็นทางสายเดียวเท่านั้นที่จะช่วยให้บริสุทธิ์จากกิเลส คือทำลายกิเลสได้ เพื่อดับความโศกเศร้าเสียใจ ความคร่ำครวญ รำพัน เพื่อดับทุกข์กายทุกข์ใจ เพื่อบรรลุมรรคผลนิพพาน**

การเห็นไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็ต่อเมื่อมีภาวนามยปัญญาเท่านั้น ลักขณูปนิชฌานเป็นทางผ่านของผู้มีอินทรีย์แก่กล้า

๒๔. **การที่จะเห็นไตรลักษณ์ที่แท้จริง จะต้องเห็นด้วยภาวนามยปัญญาเท่านั้น** ภาวนามยปัญญาจะเกิดก็ต่อเมื่อฝึกเข้าฌานได้เท่านั้น ไม่ว่าอารัมมณูปนิชฌานหรือลักขณูปนิชฌานก็ใช้ได้ ขอให้เกิดองค์ฌานจึงจะเข้าสู่เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานตามแบบอย่างที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ **ลักขณูปนิชฌานจะเกื้อกูลแก่ผู้มีพลังหรือมีอินทรีย์แก่กล้าเท่านั้น** ดังเช่นพระจูฬปันถกและพระพาหิยะ **เพราะได้สร้างบารมีมาเพียงพอจนกระทั่งเคยเกิดเป็นพรหมมาแล้ว** ปัญญาที่เกิดขึ้นจึงเป็นภาวนามยปัญญา พิจารณาเห็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง แล้วเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดความสุข มีพลังพอที่จะบรรลุมรรคผลได้อย่างแท้จริง

เห็นไตรลักษณ์ต้องเห็นเองจากการปฏิบัติธรรมแบบที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนอย่าเห็นแบบถูกชักจูง ชีวิตจะยุ่งวุ่นวาย พบหายนะแบบล้มละลายในภายหลัง

๒๕. ขอให้ทบทวนดูให้ดี เคยปฏิบัติแบบที่เรียกว่าวิปัสสนามากี่ครั้ง กี่สำนักแล้ว เคยเข้าฌานได้แล้วหรือยัง เคยมีประสบการณ์ตรงว่าร่างกายหรือรูปนามที่แท้จริงเป็นอย่างไร มิใช่เกิดเห็นไตรลักษณ์แบบจูงจิตให้เคลิ้มไปชั่วระยะหนึ่ง หากไม่เห็นด้วยพลังของตนเองจะเกิดผลร้ายแรงตามมา

มีตัวอย่างที่เกิดขึ้นจากการจูงจิตซึ่งฝรั่งเขาใช้คำว่า Sugges-tion ท่านผู้หนึ่งอยู่ภาคเหนือทำฟาร์มเลี้ยงไก่ ทำตอนแรกได้กำไรดี จึงขยายกิจการ เมื่อกิจการใหญ่โต คนมากเงินมาก ปัญหาก็เกิดขึ้นมากตามมา เกิดความเครียดรุนแรง คิดหาอุบายวิธีแก้ปัญหา จึงได้ไปเข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักแห่งหนึ่ง เจ้าสำนักก็สอนแบบที่เรียกวิ**ปัสสนา คือให้พิจารณาอยู่กับไตรลักษณ์ เน้นให้เห็นไตรลักษณ์แบบจูงจิต แบบอธิบายให้เห็นว่าทุกสิ่งเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แม้แต่ทรัพย์สมบัติที่มีอยู่ก็ไม่ใช่ของเราตายไปแล้วเอาอะไรติดตัวไปไม่ได้ ก็เกิดเคลิ้มไปกับการชักจูง** ไม่ยอมกลับไปดูกิจการของฟาร์ม ปล่อยให้พ่อแม่ภรรยาดูแลฟาร์ม โดยเหตุที่พ่อแม่และภรรยาไม่มีความชำนาญในการจัดการเรื่องฟาร์ม **กิจการล้มละลาย ธนาคารประกาศยึดฟาร์ม** เมื่อเกิดเรื่องขึ้นเช่นนี้ พ่อแม่ ภรรยา ก็พร้อมใจกันไปหาผู้ปฏิบัติธรรมแบบถูกจูงใจ พอรู้ว่าฟาร์มถูกยึด **ครอบครัวตกอยู่ในฐานะล้มละลายเกิดอาการตกใจเปลื้องผ้าวิ่งออกจากสำนักไป แบบขาดสติควบคุม**

ต้องช่วยไล่จับกัน ขอโปรดได้ทบทวนนึกถึงภาพที่เกิดขึ้น หากเป็นบุคคลที่อยู่ในครอบครัวของท่าน ท่านจะมีความรู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์ที่มันเกิดขึ้น

มรรคผลนิพพานมีจริง มิใช่เป็นสิ่งที่เพ้อฝันเคลิ้มไป

บางรายเคลิ้มไปคิดว่าอะไรมิใช่ของตน เลยยกทรัพย์สมบัติให้สำนัก เมื่อมีอะไรมาสะกิดให้รู้ตัว เกิดมีสติขึ้นมาต้องฟ้องร้องกันในระหว่างครอบครัวบางรายถึงต้องแยกกัน**กลายเป็นบ้านแตกอย่างน่าสงสาร**

ฉะนั้น การสอนแบบเน้นให้เห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หากบารมีที่สะสมมาไม่พอ หรืออินทรีย์ไม่แก่กล้าพอ จะเกิดปัญหาตามมามากมาย คือจะมีแต่ปัญหา มีแต่ความทุกข์ มีปัญหามีทุกข์อย่างไร ก็ขอให้อ่านจาก**หนังสือพลังรังษีธรรม** แม้พระอาจารย์ที่มีบารมีสอนคนก็ต้องทนทุกข์ทรมานในบั้นปลาย

ตัวการสำคัญที่ทำให้หลงทางก็คือความรักความชัง

๒๖. อนึ่ง **การจะเข้าสู่องค์ของมรรค ๘ หรือให้มรรค ๘ เกิดขึ้นเป็นมรรคสมังคี จะต้องกำจัดกามฉันทะ และพยาบาท หรือข่มกามฉันทะ และพยาบาทก่อน** จะข่มหรือกำจัดกามฉันทะและพยาบาทได้ ก็ต่อเมื่อเข้า**อัปปนาสมาธิ** หรือเข้าฌานได้เท่านั้น ฉะนั้นองค์มรรคคือ **สัมมาสังกัปปะ** ดำริชอบ จะเกิดขึ้นอย่างแท้จริงก็ต่อเมื่อได้ฝึกตนจนกระทั่งไม่ถูกความรักใคร่ครอบงำ ไม่ถูกความอาฆาตพยาบาทครอบงำเท่านั้น นั่นคือต้องจัดการกามฉันทะ และพยายามได้ ก็ต่อเมื่อเข้าฌานหรือเข้าอัปปนาสมาธิได้ ถึงแม้จะเข้าอุปจารสมาธิได้ก็

แสดงว่าจิตยังไม่มีพลังพอ เมื่อไม่มีพลังพอจะจัดการกับกามฉันทะและพยาบาท และนิวรณ์ที่เหลือได้อย่างไร แล้วจะเกิดสัมมาสังกัปปะเพื่อที่จะออกจากกาม ออกจากความไม่พยาบาทเบียดเบียนได้อย่างไร?

อย่าอ้างมั่วว่าเพียงแต่ขณิกสมาธิจะข่มความยินดียินร้ายช่วยให้เกิดภาวนามยปัญญา

หากจะแนะนำกันว่า เพียงแต่ขณิกสมาธิเพื่อจะเห็นไตรลักษณ์คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วจะได้เบื่อหน่ายคลายความยึดติดเพื่อจะได้หลุดพ้นที่คิดว่าเป็นทางลัดบรรลุมรรคผลได้รวดเร็ว มักจะอ้างเอาพระพาหิยะ และพระจูฬปันถก มาเป็นตัวอย่างว่าไม่ต้องเข้าฌาน เพียงแต่ใช้ปัญญาพิจารณาก็เห็นไตรลักษณ์แล้วได้บรรลุเป็นพระอรหันต์อย่างรวดเร็ว เป็นการอ้างผิด ความจริงทั้ง ๒ ท่านเข้าฌานได้ตั้งแต่ชาติก่อน เคยเกิดเป็นพรหมมาแล้ว ก็คือมีบารมีถึงกับเข้าฌานได้มาก่อน จึงเกิดภาวนามยปัญญาอย่างฉับพลัน

อย่าถูกนิวรณ์ครอบงำ แม้แต่ผู้มีอินทรีย์แก่กล้ายังล่าช้าจากการบรรลุธรรม

๒๗. ตราบใดหากยังเข้าฌานไม่ได้ ก็หมายความว่าถูกความรัก ความชังครอบงำ ถูกความง่วงซึม ความฟุ้งซ่าน ความลังเลสงสัยครอบงำ แล้วภาวนามยปัญญาจะเกิดขึ้นได้อย่างไร จงดูท่านวัปปะ ภัททิยะ มหานามะ และอัสสชิ เป็นตัวอย่าง เป็นเพราะ

มีความลังเลสงสัย นิวรณ์ยังครอบงำ เนื่องจากยึดติดในอัตตาแบบ พราหมณ์ที่สอนกันมา คือถือว่ามีตัวตนที่เที่ยงแท้ถาวร ไม่มีทุกข์ จึงเป็น **เหตุไม่สามารถบรรลุโลกุตตรธรรม** หรือมิได้ดวงตาเห็นธรรม ถึงมีอินทรีย์แก่กล้าและมีพลังพอ หากมิได้ผู้มีฌานพิเศษอย่างพระพุทธเจ้าที่รู้ใจเบญจวัคคีย์ คงต้องเสียเวลารอไปอีก พระองค์ทรงทราบด้วยญาณพิเศษ จึงตรัสชี้แจงให้เห็นความเป็นจริง ก็คือ**ตรัสย้ำมรรคมีองค์ ๘ นั่นเอง ชี้แจงจนกระทั่งหมดความลังเลสงสัย จึงเกิดสมาธิ เกิดปัญญาจัดการกับกิเลสหากไม่มีบารมีเดิมหรืออินทรีย์ไม่แก่กล้า พลังไม่พอ จะชี้แจงอย่างไร จะแนะอย่างไร ก็ไม่มีทางจะบรรลุมรรคผล** อาจกลายเป็นกัลยณปุถุชนได้

ยิ่งชอบใช้ปัญญายิ่งต้องพยายามเข้าฌานให้ได้ อย่าชะล่าใจให้นิวรณ์ครอบงำเข้าฌาณไม่ได้ อย่าไปพูดถึงพระนิพพานเลย

๒๘. **พระสารีบุตร ซึ่งเป็นยอดของผู้ทรงปัญญา มีปัญญาเป็นรองพระพุทธเจ้าเท่านั้น กว่าจะบรรลุเป็นพระอรหันต์ ได้ก็ต้องเข้าฌาน ๘ ดังปรากฏในอนุปทสูตร** ที่กล่าวถึงการบรรลุพระอรหันต์ของพระสารีบุตร แสดงให้เห็นว่ายิ่งชอบใช้ปัญญายิ่งต้องพยายามเข้าฌานให้ได้ มิฉะนั้นจะมีแต่ความสงสัย จะเป็นเพียง**สุตมยปัญญา** และ**จินตามยปัญญา** ชอบอ่าน ชอบจำตามที่ได้รับฟังมา แล้วก็คิดอย่างคนมีกิเลส แบบคนที่มีนิวรณ์ครอบงำเท่านั้น

๒๙. อนึ่ง ผู้ที่ยังเข้าฌานไม่ได้จะอธิบายสภาวะของพระนิพพานก็เป็นเพียงอ่านมา จำมา เท่านั้น เมื่อเข้าฌานได้เพียง

แต่ข่มนิวรณ์ไว้ยังสุขอย่างนั้น หากตัดรากเหง้าของกิเลสได้ มันจะสุขเพียงใดเรียกว่าได้ลองชิมลิ้มรสพระนิพพานชั่วคราวขณะเข้าฌาน

สังโยชน์คืออะไร พระอนาคามีเท่านั้นที่ไม่ถูกความรักความชังครอบงำเพราะมีพลังฌานแก่กล้าปัญญาที่แท้จริงจึงเกิด พระพุทธเจ้าตรัสเตือนพระอนาคามีว่า อย่าหลงติดในความสุขของสมาธิ พระองค์มิได้ปรามผู้เริ่มต้นปฏิบัติธรรม

การที่พระพุทธองค์ตรัสเตือนว่า อย่าติดในสมาธิ เป็นการ**ตรัสเตือนพระอนาคามี** มิใช่เตือนผู้กำลังเริ่มต้นปฏิบัติธรรม เพราะพระอนาคามีสามารถ**กำจัดสังโยชน์ ๕ คือ**

๑) **สักกายทิฏฐิ** เห็นว่ามีอัตตา มีตัวตนที่เที่ยงแท้ถาวร ๒) **วิจิกิจฉา** ความลังเลสงสัย ๓) **สีลัพพตปรามาส** ความถือมั่นไม่ถูกทาง ไปยึดถือในทางที่มิใช่มรรค ๘ ๔) **กามราคะ** ความใคร่ความติดใจในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสและธัมมารมณ์ที่น่าปรารถนาน่าพอใจ ๕) **ปฏิฆะ** ความหงุดหงิดขัดเคือง ถูกกระทบมิได้เป็นโกรธทันที

การที่จะบรรลุเป็นพระอรหันต์ **พระอนาคามีจะต้องกำจัดสังโยชน์อีก ๕ คือ ๑) รูปราคะ** ความติดใจในความสุขของรูปฌาน ๒) **อรูปราคะ** ความติดใจในความสุขของอรูปฌาน ๓) **มานะ** การถือตัวว่าเป็นนั่นเป็นนี่ ๔) **อุทธัจจะ** ความฟุ้งซ่าน และ ๕) **อวิชชา** ความไม่รู้จริง

หมายความว่า หากมัวไปติดในความสุขของรูปฌานและอรูปฌานที่รวมเรียกว่า อัปปนาสมาธิ ก็ทำให้เสียเวลามัวเพลินติดอยู่ใน

ความสุข ก็ทำให้เนิ่นช้าในการที่จะเป็นพระอรหันต์ คือไม่สามารถกำจัดอวิชชาสวะได้ **แต่อย่างไรก็ตามผู้บรรลุอนาคามีแล้ว ก็สามารถเป็นพระอรหันต์ในชั้นสุทธาวาสพรหม** การที่พระพุทธองค์ได้ตรัสเตือนมิให้ติดอยู่ในความสุขของรูปฌานและอรูปฌาน เพื่อที่ว่าเมื่อได้เป็นพระอรหันต์แล้ว จะได้ทำหน้าที่เผยแผ่ ธรรมให้ชีวิตปัจจุบัน โดยที่ไม่ต้องมีอะไรทำให้กังวลใจ จะได้ใช้ชีวิตให้เป็นประโยชน์แก่สรรพสัตว์อย่างเต็มเปี่ยม

หากปฏิบัติแล้วไม่มีปีติสุข จะปฏิบัติเพื่ออุ้มทุกข์หรืออย่างไร? ญาณ ๑๖ เป็นขั้นตอนของการปฏิบัติ มิใช่มีไว้เพื่อท่องจำ

๓๐. การปฏิบัติธรรมไม่ว่าสำนักใด จะสอนแนวไหนก็ตาม ไม่ว่าจะยึดแนววิสุทธิ ๗ หรือวิปัสสนาญาน ๑๖ ขั้นตอน ก่อนที่จะยอมรับว่าได้บรรลุมรรคผลจะต้องใช้มรรค ๘ ตรวจสอบเสมอว่ามรรค ๘ คืออะไร? ทำได้แล้วหรือยัง ตั้งแต่สัมมาทิฏฐิ ถึงสัมมาสมาธิ ตรวจสอบตัวเองและตรวจสอบผู้ที่อ้างตัวว่าบรรลุมรรคผลแล้ว ว่าทำมรรค ๘ ให้เกิดขึ้นรวมพลังกันตามที่พระพุทธเจ้าได้ ตรัสไว้ว่า จักขุง อุทะปาทิ จนถึง อาโลโก อุทะปาทิ ได้แล้วหรือยัง? คำพูดแต่ละคำพูดที่ออกมา หากยังมีคำเท็จ คำหยาบ พูดให้เกิดการแตกแยก แบ่งพรรค แบ่งพวก พูดไม่เป็นธรรม ไม่เป็นวินัย จะเรียกว่าบรรลุมรรคผลยังไม่ได้ ขั้นศีลยังทำไม่ได้ ไม่ต้องพูดถึงสัมมาสมาธิ ไม่มีทางที่จะทำให้เกิดสัมมาสมาธิได้เลย หากได้บรรลุมรรคผลที่แท้จริงแล้วจะไม่สร้างความแตกแยก จะมองเห็น

สรรพสัตว์ เป็นเพียงขันธ์ ธาตุ อายตนะ อินทรีย์ เท่านั้น

หากเข้าฌานไม่ได้ สัมมาสมาธิจะเกิดขึ้นได้อย่างไร เมื่อเข้าสัมมาสมาธิไม่ได้ จะเกิดมรรคสมังคีได้อย่างไร

หากเข้าฌานไม่ได้ สัมมาสมาธิจะเกิดขึ้นได้อย่างไร สัมมาสมาธิตามที่ พระพุทธองค์ตรัสไว้คือต้องได้ฌาน ๔ หรือสติปัฏฐาน ๔ จะต้องเกิดขึ้นเป็นกระบวนการต่อเนื่อง

๓๑. อนึ่ง อาจใช้หลักญาณ ๓ ที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร คือ ๑) สัจจญาณ รู้ว่าอะไรคือทุกข์ อะไรคือนิโรธ อะไรคือมรรค ๒) กิจจญาณ ลงมือปฏิบัติจนเกิดภาวนามยปัญญา รู้ว่าทุกควรกำหนดรู้ สมุทัย ควรละนิโรธ ควรทำให้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้งว่า จะดับทุกข์ได้อย่างไร มรรคควรทำเกิดขึ้นเป็นมรรคสมังคี ๓) กตญาณ ได้รับผลแห่งการปฏิบัติ จนกระทั่งรู้แจ้งเห็นจริงว่า ทุกข์ที่ควรกำหนดรู้ ก็กำหนดรู้แล้วว่ามันเกิดจากอะไรเป็นสาเหตุ สมุทัยคือตัณหาที่เป็นสาเหตุแห่งความทุกข์ ก็กำจัดได้แล้ว นิโรธการดับทุกข์ก็ได้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้งแล้ว ดับได้อย่างไร มรรคทั้ง ๘ ก็ทำให้เกิดขึ้นรวมพลังกันแล้ว ได้เป็นไปตามที่ พระองค์ได้ตรัสไว้ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตรว่า "การหยั่งรู้ การเห็นตามความเป็นจริงได้เกิดขึ้นแก่เราแล้วว่าความหลุดพ้นของเรา ไม่มีการกลับกำเริบอีกแล้ว ชาตินี้เป็นชาติสุดท้ายแล้ว ไม่ต้องมีการเวียนว่ายตายเกิดอีกแล้ว"

เข้าสมาธิตามแบบอย่างของพระพุทธเจ้า จะไม่เป็นหัวหลักหัวตอ

๓๒. การที่พยายามสอนกันแบบไม่ให้เข้าฌาน หรือไม่ให้เข้าอัปปนาสมาธิ เนื่องจากเข้าใจผิดคิดว่ามันยาก มันเหลือวิสัยของปุถุชนที่จะทำได้ ทั้งจะทำให้ติดความสุขขององค์ฌาน จะกลายเป็นสมาธิหัวหลักหัวตอ ไม่สามารถพิจารณาเห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้ ก็ขอโปรดได้ทบทวนวิธีการของพระพุทธเจ้า ที่พระองค์ได้ตรัสไว้ในอานาปานสติ ๑๖ ขั้นตอน ดังได้นำมา แสดงไว้แล้วให้ดี

การฝึกให้มีลมหายใจยาวเป็นพื้นฐานช่วยให้เกิดพลังและมีอินทรีย์แก่กล้า

ขั้นตอนแรกที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้คือ หายใจเข้ายาวก็กำหนดรู้ หายใจออกยาว ก็กำหนดรู้ คนเราจู่ ๆ ลมหายใจจะยาวนั้นเป็นไปไม่ได้ จะต้องมีการฝึก ลมหายใจจึงจะยาว พระพุทธเจ้าได้ฝึกลมหายใจ จากดาบสทั้ง ๒ คือ อาฬารดาบส กับอุทกดาบส และปฏิบัติอยู่กับดาบสทั้ง ๒ จนกระทั่งได้ฌานถึงขั้นอรูปฌาน หรือฌานที่ ๘ แต่เป็นโลกิยฌาน

อานาปานสติ ๑๖ ขั้นตอน เป็นการต่อยอดจากที่พระพุทธองค์ได้ฝึกมาแล้ว คือได้ฝึกลมหายใจยาวจนกระทั่งเข้าฌานมาแล้ว น่าเป็นห่วงที่สอนกันมาแบบอ่านหนังสือหรืออ่านมาแล้วเล่าให้ฟังรับฟังต่อ ๆ กันมา พอปฏิบัติก็อ้างว่าปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ แต่สอนไม่ให้เข้าฌาน ไม่ให้เข้าอัปปนาสมาธิ มันจะเป็น

สติปัฏฐาน ๔ ได้อย่างไร จะเอาปีติสุขที่ไหนมากำหนดพิจารณาเป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ?

สามารถเข้าฌานได้จิตใจจะมีแต่ปีติสุข สามารถช่วยแก้ปัญหา ทั้งกิเลสและโรคภัยไข้เจ็บ

๓๓. วิธีการของพระพุทธเจ้าจะเป็นประโยชน์ทั้งการบรรลุมรรคผลนิพพานและหากไม่สามารถบรรลุมรรคนิพพาน ก็จะมีชีวิตอยู่อย่างเป็นสุขแบบกัลยาณปุถุชนที่มีปีติหล่อเลี้ยง คือมีสุขภาพพลานามัยดี เมื่อสุขภาพพลานามัยดี ก็สามารถทำงานประกอบอาชีพอย่างมีประสิทธิภาพ

วิธีการของพระพุทธเจ้าเป็นการปฏิบัติธรรมที่เพื่อพัฒนาชีวิตเป็นไปตามบารมีที่สร้างสมต่อเนื่องกันมา เมื่อชีวิตมีปีติมีความสุขด้วยการปฏิบัติตามภูมิปัญญาของแต่ละบุคคล จิตใจก็จะผ่องใส เป็นการกระตุ้นต่อมเอ็นโดร์ไครน์ให้หลั่งสารเอ็นดอร์ฟินอย่างต่อเนื่อง สามารถช่วยสลายโรคภัยไข้เจ็บ ช่วยให้มีภูมิคุ้มกันไม่มีความท้อแท้ สลดหดหู่ใจ มีแต่ความเบิกบานแจ่มใส ซึ่งผิดกับการปฏิบัติธรรมแบบอยู่กับทุกข์ มีแต่ความสลดหดหู่ใจ ทำให้เกิดความท้อแท้ หากมีอินทรีย์แก่กล้าก็ดีเลิศ จะได้มีความเบื่อหน่ายไม่ต้องมาเกิดเพื่อเสวยทุกข์อีก จะได้บรรลุมรรคผลนิพพานโดยเร็ว แต่ส่วนใหญ่อินทรีย์ยังไม่แก่กล้าพลังในการที่จะช่วยให้เกิดปัญญาแบบภาวนามยปัญญาไม่พอ มักจะเป็นเหตุให้เกิดความท้อใจ ยิ่งเมื่อเกิดโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนยิ่งคิดหนัก ยิ่งกลับมาโทษพระพุทธเจ้า โทษพระธรรม พระสงฆ์ว่าไม่ช่วย ทำบุญไม่เห็นบุญช่วย

การสอนธรรม เรียนธรรม ปฏิบัติธรรม ระวังอย่าให้อธรรมครอบงำ จะนำมาซึ่งความทุกข์ เมื่อถูกอธรรมครอบงำ

๓๔. **มีเรื่องเกิดขึ้นในสหรัฐอเมริกา** มีตระกูลหนึ่งเลื่อมใสในพระพุทธศาสนาแบบไทยๆ **ได้ไปปฏิบัติธรรมสำนักต่าง ๆ หลายสำนัก บั้นปลายชีวิตได้ไปปฏิบัติธรรมกับสำนักหนึ่ง โดยสำนักนี้มีผู้ติดตามมาให้ให้ความสะดวกถึงบ้าน มีวัตถุมงคลมากมายราคาเป็นเงินล้าน** ที่เช่ามาจากสำนักนี้ **สำนักนี้ได้มีหลักการว่า ทำบุญให้ทานมากจะรวยชีวิตจะมีความสุข ก็มีศรัทธา ผลที่ปรากฏขึ้น คุณแม่เป็นอัมพาต ลูกสาวเป็นมะเร็ง** สำนักที่เคยมาเอาใจใส่ พอครอบครัวนี้มีปัญหาทั้งสุขภาพ และทรัพย์ ก็หายหน้าไป รถยนต์จะใช้ก็ไม่มีอยู่แบบทุกข์ทรมาน **จึงประกาศเลิกนับถือพระพุทธศาสนา หันไปนับถือศาสนาคริสต์ แม่ได้จากไปแล้ว ลูกกำลังจะตามไป** เพราะเป็นมะเร็งขั้นสุดท้าย **ท่านโปรดได้คิดดูให้ดี หากเหตุการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นกับตัวท่านและญาติของท่าน จะมีความรู้สึกอย่างไร ?**

รวยด้วยทานอาจถูกผลาญด้วยอบายมุข หากไม่มีศีลและภาวนาช่วยเสริมพลัง

ที่สอนกันว่า ให้ทานจะรวย รักษาศีลจะสวย ภาวนาจะมีปัญญา โปรดเข้าใจว่าการจะรวย จะสวย และมีปัญญา **จะต้องปฏิบัติ ตามหลักชื่อว่า บุญกิริยาวัตถุ ๓** ต้องปฏิบัติให้ครบทั้ง ๓ ข้อ ดังที่ยกตัวอย่างคุณประยงค์ ตั้งตรงจิต ที่ทำบุญแบบบุญกิริยาวัตถุ ๓ โดยการแนะนำพร่ำสอนโดยหลวงพ่อปาน วัดบางนมโค จนรวยขึ้นมาดังกล่าวไว้

ในหนังสือพลังธรรมชนะโรคร้ายได้อย่างไร คนที่รวย ด้วยการให้ทาน แต่ไม่รักษาศีล และไม่ภาวนา หรือ สวดมนต์ภาวนา จะรวยไม่นาน ทรัพย์จะหมดด้วยการพนัน เช่น การเล่นหุ้น เล่นพนันในรูปแบบต่าง ๆ หรือที่เรียกว่า ฉิบหายเพราะอบายมุข คือ สุรา นารี พาชี กีฬาบัตร

เห็นไตรลักษณ์เพื่อประโยชน์อะไร เมื่อจิตใจยังไม่มีบารมีพอ นักจิตวิทยาได้เตือนไว้ว่า หมกมุ่นครุ่นคิดถึงสิ่งใดจะถูกเก็บไว้ใน จิตใต้สำนึก เก็บทุกข์ไว้ทำไม?

บางท่านสอนให้พิจารณาเห็นไตรลักษณ์ให้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แบบต่อเนื่อง ถึงกับไม่ยอมให้มีการสวดมนต์ภาวนา โดยมีความเข้าใจว่า หากสวดมนต์สภาวธรรมจะไม่ต่อเนื่อง หากปฏิบัติให้มีสภาวะธรรมต่อเนื่องจนกระทั่งบรรลุมรรคผลนิพพานได้ในชีวิตปัจจุบัน ก็แสนประเสริฐ หากทำ ๆ หยุด ๆ ทำสักแต่ว่าเห็นเขาทำกัน ปฏิบัติกัน ตามธรรมเนียมนิยม เป็นครั้งเป็นคราว พอเลิกปฏิบัติก็ทิ้งไปเลย ถือว่าได้บุญแล้ว โปรดอย่าลืมคำเตือนของนักจิตวิทยาที่เขาได้มีการศึกษา ค้นคว้า ทำการวิจัยมาแล้ว เป็นที่ประจักษ์ว่า หากสนใจ หมกมุ่น ครุ่นคิดอยู่กับอะไร จะถูกเก็บไว้ในจิตใต้สำนึก เมื่อมีเหตุปัจจัยเอื้ออำนวย สิ่งที่เก็บไว้ก็จะแสดงผลออกมา มีผลทำให้เจ็บป่วย เป็นโรคต่าง ๆ นานา ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว เพราะจิตใจขาดปีติหล่อเลี้ยง จึงไม่มีพลัง ไม่มีภูมิคุ้มกัน ดังผลที่เกิดขึ้นมากมาย ทั้งอาจารย์และศิษย์ในบั้นปลายชีวิตต่างก็อยู่กับโรคภัยไข้เจ็บ ตายไปแบบทุกข์ทรมาน

ก่อนตายจิตเศร้าหมองต้องไปเกิดอบายภูมิ

๓๕. โปรดได้นำพุทธพจน์ที่ตรัสเตือนไว้ว่า "จิตเต สังกิลิฏเฐ ทุคคะติ ปาฏิกังขา" จิตเศร้าหมอง ย่อมมีทุคติเป็นที่หวัง คือ มีชีวิตแบบทุกข์ทรมาน ตายไปก็ไปสู่ทุคติ ก็คือ เป็นสัตว์นรก เปรต อสูรกาย สัตว์เดรัจฉาน เมื่อมีชีวิตอยู่กับทุกข์กับปัญหา เป็นธรรมจะต้องเป็นเหยื่อของมารทั้ง ๕ ดังกล่าวมา ย่อมขาดสติควบคุม เมื่อขาดสติควบคุม ทั้งกายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม คือการพูด การทำ การคิด ก็จะเป็นไปตามอารมณ์หรือที่เรียกเป็นอกุศล เป็นบาป เป็นทุจริต เพราะไม่มีสติควบคุม มาร ๕ จึงได้ช่องได้โอกาสทำลาย

ไม่ว่าฝรั่ง คนไทย ลาว ขาวหรือดำ หากฝึกลมหายใจให้ยาวเข้าฌานได้

๓๖. **วิธีการที่จะช่วยให้เข้าฌานได้** หรือเข้าสมาธิได้ ดังที่กล่าวมาแล้วว่า ต้องฝึกลมหายใจให้ยาว มีตัวอย่างมากมาย ที่ท่านผู้มีประสบการณ์ตรงได้แนะนำไว้ ซึ่งมีหลักฐานอ้างอิง ดังเช่น

๑) **ดร.แอนดรูไวล์** ได้เขียนไว้ในหนังสือมีชื่อว่า **Spontaneous Healing** ว่าหากต้องการเข้าฌานได้ ต้องฝึกฝนให้มีลมหายใจยาว ฝึกจนเป็นนิสัย หายใจยาวในเวลา ๑ นาที ให้นับได้ ๖ ครั้ง อย่าให้เกิน ๖ ครั้ง ยิ่งน้อยกว่า ๖ ครั้ง ยิ่งดี แสดงว่าหายใจได้ยาว

วิธีฝึก หายใจเข้า นับ ๑ หายใจออกนับ ๑

หายใจเข้า นับ ๒ หายใจออกนับ ๒

หายใจเข้า นับ ๓ หายใจออกนับ ๓

หายใจเข้า นับ ๔ หายใจออกนับ ๔

หายใจเข้า นับ ๕ หายใจออกนับ ๕

หายใจเข้า นับ ๖ หายใจออกนับ ๖

อย่าคิดว่าชาวตะวันตกไม่ใช่พุทธศาสนิกชนไม่มีสิทธิ์ได้อภิญญา เป็นเพราะพวกเขาใฝ่ศึกษา จึงพากันเข้าฌานและมีอภิญญาได้

เมื่อฝึกลมหายใจยาว ๑ นาทีนับได้ ๖ ครั้ง นอกจากจะช่วยให้เข้าฌานได้แล้วยังช่วยให้หายจากโรคปวดศีรษะ ไมเกรน โรคเครียด นอนไม่หลับ อาหารไม่ย่อย ความดันสูง ความดันต่ำ เป็นต้น บัดนี้ชาวตะวันตกเขาฝึกกันอย่างจริงจัง เพื่อรักษาสุขภาพ เป็นผลช่วยให้ชาวตะวันตกเข้าฌานได้ สำเร็จอภิญญา มีหูทิพย์ ตาทิพย์ มีญาณพิเศษสามารถรู้สิ่งต่างๆ ที่คนธรรมดาไม่สามารถจะรู้ได้ **แต่เสียดาย โอกาสที่ชาวพุทธเราใกล้เกลือกินด่าง ได้แต่ถูกสอนให้ทำทานเพื่อรวย แต่แล้วในที่สุดก็ไม่สามารถรักษาความร่ำรวยไว้ได้ มิหนำซ้ำ ยังถูกโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนอีก เพราะมิได้มีการฝึกสอนกันอย่างเป็นระบบให้สอดคล้องกับหลักธรรมชาติ**

พระพุทธเจ้าได้เข้าใจฝึกหายใจยาวแบบโยคะเป็นพื้นฐาน จึงสามารถเอาชนะมารได้ที่ต้นมหาโพธิ์

๒) **การฝึกแบบโยคะ** มีวิธีการ ดังนี้

หายใจเข้านับ	อดกลั้นลมหายใจนับ
๑ : ๒ : ๓ : ๔ : ๕	๑ : ๒ : ๓ : ๔ : ๕ : ๖ : ๗ : ๘ : ๙ : ๑๐

หายใจออกนับ **ปล่อยวางนับ**

๑ : ๒ : ๓ : ๔ : ๕ ๑ : ๒ : ๓ : ๔ : ๕

เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จาก ๑ -๕ หายใจเข้า ๑ - ๑๐ อดกลั้นลมหายใจ, ๑ - ๕ หายใจออก, ๑ - ๕ ปล่อยวางแล้วเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เป็น

๑ - ๖	๑ - ๑๒	๑ - ๖	๑ - ๖
๑ - ๗	๑ - ๑๔	๑ - ๗	๑ - ๗
๑ - ๘	๑ - ๑๖	๑ - ๘	๑ - ๘
๑ - ๙	๑ - ๑๘	๑ - ๙	๑ - ๙
๑ - ๑๐	๑ - ๒๐	๑ - ๑๐	๑ - ๑๐

นับเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ หากสามารถนับเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ก็แสดงว่าหายใจยาวขึ้น แต่อย่าลืมแบ่งออกเป็น ๔ จังหวะ คือ ๑ - ๖ = หายใจเข้า, ๑ - ๑๒ อดกลั้นลมหายใจ, ๑ - ๖ หายใจออก, ๑ - ๖ ผ่อนคลาย

เสียงโอมระลึกถึงพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง ช่วยให้บรรลุถึงฌานได้

๓) **ใช้เสียง โอม** ซึ่งมาจากคำว่า **อุ = อุตตมธรรม อ = อรหันตสัมมาสัมพุทธะ ม = มหาสังฆะ** วิธีฝึกให้หายใจเข้ายาวๆ จนท้องพองเต็มที่ แล้วเปล่งเสียงโอมๆ ๆ ๆ ๆ ปล่อยให้ท้องยุบลงเรื่อยๆ จนกระทั่งหมดลมหายใจ ท้องจะยุบติดผนังท้อง แล้วเริ่ม **โอม....ใหม่ เริ่มจากเสียงสูง แล้วทำเสียงให้ต่ำลง ๆ เรื่อย ๆ ขณะที่เปล่งเสียงโอม เอาจิตมากำหนดที่ระหว่างคิ้ว** เพราะหน้าผาก หรือระหว่างคิ้วเป็นที่เกิดของโอม ขณะที่เปล่งเสียงต้อง**ระลึกถึงพระรัตนตรัย** ยึดพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง จะเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดความสำเร็จ รังสีของตนเองเป็นสีต่างๆ

หากปรากฏเห็นสีดำ สีเทาต้องพยายามเปล่งเสียงโอมๆ ๆ ไปเรื่อย จนกระทั่งสีดำ สีเทาหายไป สีดำเป็นสีแดงถึงโรครุนแรง สีเทาแสดงถึงเพิ่งจะเกิดโรค หรือกำลังจะหายจากโรค

หลวงปู่โต๊ะ ผู้เข้าฌานและมีอภิญญาแก่กล้าก็เพราะวิชาฝึกลมหายใจยาวโดยเอาพระพุทธคุณเป็นที่พึ่ง

๔) **วิธีการของหลวงปู่โต๊ะ วัดประดู่ฉิมพลี** ได้แนะไว้ว่า หากต้องการเข้าฌานเข้าอัปปนาสมาธิ เพื่อให้เกิดอภิญญา ให้ใช้ **บทพุทธคุณ คือ อิติปิโส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ. ว่าให้ได้ ๙ จบ ชั่วอึดใจหนึ่ง** เป็นวิธีการฝึกลมหายใจให้ยาว เนื่องจาก**คาถาที่นับถือว่าขลังว่าศักดิ์สิทธิ์ ล้วนแต่มาจากบท อิติปิ โส พุทธคุณนี่เอง** เช่น อิ ระชาคะตะระสา ติ หัง โตโลถินัง, ปิสัมระโลปุ สัตพุท, โสมานะกะริถาโธ ภะสัมสัมวิสะเทภะ คะพุทปันทู ทัมวะคะ, วาโธ โน อะมะมะ วา, อวิสุนุตสานุตติ

อนึ่ง บทว่า อิปิภะวาระสัมสัมโธ, ชาระสัมโนคะโล วิวะ, ตะปุสะมะระสัตเทมะ, สาพุทภะวาติคะโธนัง, นุสวะถาถิสาทัมริโร, นุตทูกะโตสุปันณะจะวิชพุท, มาหัง อะ คะ โส ติฯ เป็นคาถาใช้ครอบจักรวาล จะใช้คาถาทั้ง ๒ บท บทใดบทหนึ่งบริกรรมแทน **อิติปิ โส** ก็ได้ ซึ่งหลวงปู่เองนอกจากจะชำนาญในการเข้าฌาน ยังสามารถทำพิธีเจิมป้ายเปิดร้านหรือสำนักงานโดยเขียนที่มือ แล้วบริกรรมในใจ **จะปรากฏมีรอยเจิมที่ป้าย**หรือสถานที่ที่ต้องการให้เจิม **โดยไม่ต้องลุกจากที่นั่ง** ก็ทำได้เป็นที่น่าอัศจรรย์

เพราะเหตุไรโบราณาจารย์จึงแนะให้ดำน้ำทำตะกรุด เพราะคนตาย คนอยู่ในท้องแม่ คนดำน้ำ คนเข้าฌาน หรืออัปปนาสมาธิ มีสภาวะคล้ายกันคือไม่หายใจมิใช่หรือ

๕) **วิธีฝึกลมหายใจให้ยาว ทั้งช่วยให้เข้าฌาน** เข้าอัปปนาสมาธิได้ อีกวิธีหนึ่งที่สอนโดยหลวงพ่อ หลวงปู่ในอดีต และในปัจจุบันท่านสอนให้ ดำน้ำทำตะกรุดให้เขียนตะกรุดโดยให้ลากเส้นเป็นเส้นเดียว เมื่อเขียนเสร็จแล้วให้ม้วนทำเป็นรูปตะกรุด ให้เสร็จภายในอึดใจเดียว หากทำสำเร็จก็แสดงว่าหายใจยาว และจิตมีสมาธิด้วย จึงเขียนรวดเดียวอย่างถูกต้อง แล้วม้วนให้เป็นรูปตะกรุด อย่างเรียบร้อย หลวงพ่อเงิน วัดดอนยายหอม แนะไว้ หลวงปู่ละมัย เพชรบูรณ์ ก็แนะให้ดำน้ำเขียนตะกรุด เช่นเดียวกัน

การสวดมนต์ภาวนาเป็นบุญอันสูงสุด ทั้งได้บุญ ๑๐ ประการ ช่วยให้เข้าฌานได้ ทั้งช่วยกระตุ้นให้เกิดพลังนาคปรก ช่วยให้หายโรคภัย

๖) **สวดมนต์ภาวนา เป็นวิธีที่ฝึกลมหายใจให้ลึกยาวทั้งยังเป็นการกระตุ้น อวัยวะที่เป็นศูนย์กลางพลังทั้ง ๗** ซึ่งมีอยู่ภายในกายของมนุษย์เรา เสียงทุกเสียงที่เปล่งออกมาเป็นการกระตุ้นอวัยวะส่วนต่างๆซึ่งปรากฏในตำราฝึกพลังนาคปรกหรือที่เรียกว่า **พลังกุณฑลินี** ซึ่งในปัจจุบันนี้เขายังมีการฝึกกันอยู่ในประเทศอินเดียทั้งยุโรปและอเมริกา ก็นิยมฝึกกัน มีหลักการดังต่อไปนี้

(๑) **วะ ศะ ษะ สะ <u>ลัม</u>** กระตุ้นศูนย์พลังที่ก้นกบ

(๒) **พะ ภะ มะ ยะ ระ ละ <u>วัม</u>** กระตุ้นศูนย์พลังสะดือ

(๓) **ฑะ ฒะ ณะ ตะ ถะ ธะ ทะ นะ ปะ ผะ** **<u>ราม</u>** กระตุ้นลิ้นปี่

(๔) **กะ ขะ คะ งะ จะ ฉะ ชะ ฌะ ญะ ฏะ ฐะ** **<u>ยัม</u>** กระตุ้นบริเวณหัวใจ

(๕) **อะ อา อิ อี อุ อู ฤ ฤๅ ฦ ฦๅ เอ ไอ โอ เอา อำ อหะ** **<u>ฮัม</u>** กระตุ้นบริเวณลำคอ

(๖) **หะ กษะ** **<u>โอม</u>** กระตุ้นศูนย์พลังบริเวณหน้าผาก

(๗) **สระและพยัญชนะทุกตัว** กระตุ้นศูนย์พลังบริเวณกระหม่อม

พลังเสียง เกิดจากการสวดมนต์จะช่วยกระตุ้นพลังนาคปรกให้เกิดขึ้น และช่วยให้รังสีสดใส (อ่านเพิ่มเติมจาก *พลังธรรมะชนะโรคร้ายได้อย่างไร?*)

ธรรมชาติ มีพลัง อยู่กับธรรมชาติรู้และเข้าใจธรรมชาติจะสามารถเรียกพลังจากธรรมชาติได้ เต๋าก็สอน แบบพระพุทธเจ้ายึดเอาธรรมชาติเป็นครู

ลัทธิเต๋า ซึ่งเป็นลัทธิที่เข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติจะเรียกพลังจากธรรมชาติมาได้อย่างไร ได้อธิบายถึง **เสียง** ช่วยกระตุ้นอวัยวะต่างๆ ดังนี้

(๑) เสียง โอ โฮล (Whole) กระตุ้นหัวใจ

(๒) เสียง อู ฮู (Who) กระตุ้นม้าม

(๓) เสียง อือ ชือหะ (Shueh) กระตุ้นปอด

(๔) เสียง อี ชี (She) กระตุ้นระบบขับถ่าย กระเพาะ

(๕) เสียง อูว ชูว (Shoow) กระตุ้นตับ

(๖) เสียง ออย จอย (<u>Joy</u>) หรือ สฺวาหาย กระตุ้นไต

สวดมนต์ช่วยให้หายใจยาว หายใจเข้าได้รับพลังเข้าไป หายใจออกขณะเปล่งเสียงสวดขับสิ่งไม่ดี สิ่งเป็นพิษออกไป

การสวดมนต์ภาวนาหากปฏิบัติตามที่ท่านกำหนดไว้ในหนังสือสวดมนต์ จะมีเครื่องหมายไว้ สวดให้จบชั่วอึดใจหนึ่งหรือ หากเข้าใจว่าการสวดมนต์ภาวนาเป็นการช่วยฝึกลมหายใจให้ยาว ก็อาจขยายความยาวของวรรคตอนออกไปให้ยาวยิ่งขึ้นก็ได้ หากสวดมนต์ภาวนาเป็นส่วนตัว แต่หากสวดเป็นหมู่คณะ ก็ควรปฏิบัติตามแบบฉบับของสำนักนั้นๆ เพื่อความเป็นระเบียบ คลื่นเสียงจะออกอย่างมีระเบียบและมีพลัง การสวดมนต์จึงช่วยให้เกิดพลัง และช่วยให้อินทรีย์แก่กล้าเนื่องจากสวดมนต์เป็นพลัง สั่นสะเทือน ดัง ดร.ริชาร์ด เกอร์เบอร์ ได้เขียนหนังสือที่มีชื่อว่า Vibrational Medicine การสวดมนต์เป็นพลังสั่นสะเทือนช่วย ขจัดโรคภัยไข้เจ็บ สามารถช่วยลดสถิติอาชญากรรม ช่วยให้เกิดความสุขร่มเย็น

สมาธิช่วยให้เกิดปัญญา พระพุทธเจ้าตรัสไว้อย่างนี้

๓๗. อาจมีความสงสัยถามว่า มันเป็นเพราะเหตุไร การฝึกลมหายใจให้ยาวจึงจำเป็นสำหรับการบำเพ็ญภาวนา

การภาวนาจะดำเนินไปด้วยดี ช่วยให้เกิดสมาธิและปัญญาตามที่พระพุทธเจ้า ได้ตรัสไว้ว่า **“สะมาธิง ภิกขะเว ภาเวถะ สะมาหิโต ภิกขะเว ยะถาภูตัง ปะชานาติ” “พุทธบริษัททั้งหลายเอ๋ย พวกเธอพึงบำเพ็ญสมาธิ ผู้ที่มีจิตเป็นสมาธิ ย่อมรู้ทุกสิ่งตามความเป็นจริง” ทนนั่งนานไม่ได้ สมาธิจะเกิดขึ้นได้อย่างไร**

๓๘. **สมาธิจะเกิดขึ้น ก็ต่อเมื่อสามารถทนอยู่ในอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งนาน ๆ** โดยเฉพาะชอบนั่งภาวนากันเป็นส่วนมาก พอนั่งสักครู่ ก็จำต้องเปลี่ยนอิริยาบถ เนื่องจากทนไม่ได้ เพราะเป็นเหน็บแล้วก็เกิดอาการปวดขึ้นมาจนทนไม่ไหว จึงต้องเปลี่ยนอิริยาบถ

การนั่งแล้วเป็นเหน็บ ปวด ทนไม่ได้ เพราะเหตุไร

ถามตัวผู้ปฏิบัติเองว่า เพราะเหตุไรมันจึงปวด?

เพราะขณะที่นั่งเกิดการนั่งทับเส้นเลือด ส่วนใดเลือดไปหล่อเลี้ยงไม่ได้ ก็เกิดอาการเป็นเหน็บ แล้วก็เกิดอาการเจ็บปวดขึ้นมา **ถามต่ออีกว่า เพราะเหตุไรเลือดจึงไปหล่อเลี้ยงส่วนนั้นไม่ได้?** เพราะเลือดมีพลังไม่เพียงพอที่จะทะลุทะลวงไปได้ ขณะที่ถูกนั่งทับ **เพราะเหตุไรเลือดจึงไม่สามารถทะลุทะลวงไปได้ขณะที่ถูกนั่งทับ?** เพราะเลือดไม่มีพลังเพราะเหตุไรเลือดจึงไม่มีพลัง? เพราะได้รับอ๊อกซิเจนเข้าไปสู่ร่างกายไม่เพียงพอ จึงทำให้การสันดาป หรือการเผาไหม้อาหารที่รับประทานเข้าไป ไม่สามารถแปรสภาพ อาหารให้เป็นพลังงานได้อย่างเต็มที่ ประกอบกับหลังจากการเผาไหม้จะเกิดมีคาร์บอนไดอ๊อกไซด์ขึ้นมา หากหายใจสั้นก็ถูกขับออกไปไม่หมด ทำให้เกิดมลพิษขึ้นภายใน จึงเป็นเหตุให้ร่างกายไม่แข็งแรง เลือดจึงไม่มีพลังทะลุทะลวงไปขณะที่ถูกนั่งทับไปได้ และเป็นสาเหตุให้เลือดมีพิษตกค้างหรือเลือดเป็นพิษอีกด้วย

ฝึกหายใจยาวได้ ทนได้ เข้าสมาธิได้

๓๙. **เพราะฉะนั้น จึงควรฝึกลมหายใจให้ลึกยาว เพื่อที่จะรับออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายอย่างเพียงพอ**ในการเผาไหม้ แปรสภาพ

อาหารเป็นพลังงาน เลือดก็จะมีพลัง สามารถทะลุทะลวงไปได้ ถึงแม้จะถูกนั่งทับก็สามารถนั่งได้นานจนเป็นเหตุปัจจัยช่วย ให้เกิดสมาธิและปัญญา ขั้นภาวนามยปัญญา ขึ้นได้

นิสสัย ๔ คือ วิธีเพิ่มพลังโดยอาศัยธรรมชาติ

๔๐. อนึ่ง การปฏิบัติตามนิสสัย ๔ ซึ่งเป็นหลักธรรมช่วยเรียกพลังจากธรรมชาติ ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ คือ

๑) ออกบิณฑบาต
๒) อยู่ใต้โคนไม้
๓) ใช้ผ้าบังสุกุล
๔) ดื่มยาดองด้วยน้ำมูตรเน่า

ที่แท้พลังเกิดจากธรรมชาตินี่เอง

หลักนิสสัย ๔ ดังกล่าว หากไม่ได้ศึกษาเกี่ยวกับการฝึกพลัง เรียกพลังจากธรรมชาติที่เขาสอนกันในระบบต่าง ๆ ในลัทธิต่าง ๆ ก็จะไม่รู้คุณค่าของหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า เดี๋ยวนี้ทั้งวงการแพทย์และการ**สอนเกี่ยวกับพลังที่มีอยู่ทั่วโลก ต่างก็ยอมรับกันว่า พลังเกิดจาก**

๑) หญ้าดินโดยธรรมชาติ
๒) อากาศบริสุทธิ์ หรือออกซิเจน
๓) แสงอาทิตย์
๔) ต้นไม้

การเดินเหยียบหญ้าและดิน พลังหยินและหยางจะเพิ่ม นั่งใต้ต้นไม้ให้แดดเผาจะช่วยเร้าให้เกิดพลังแก่กล้า พิษแก้พิษ หนามยอกเอาหนามบ่ง พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้นานแล้ว ดื่มน้ำปัสสาวะสักครึ่งแก้วก็จะคลาดแคล้วจากโรคภัย

การออกบิณฑบาต หมายถึง การเดินเท้าเปล่าเหยียบหญ้าดินโดยธรรมชาติ ทั้งได้รับอากาศบริสุทธิ์ และได้รับพลังแสงอาทิตย์ตอนเช้าด้วย ทั้งพระภิกษุสามเณรและอุบาสกอุบาสิกาที่ทำบุญตักบาตรต่างก็ได้รับพลังเช่นเดียวกัน **ต้นไม้สูงยิ่งใหญ่เท่าไรก็มีพลังมาก** ยิ่งได้รับแสงอาทิตย์ผ่านใบไม้มาสัมผัสที่ตัว หรือเพ่งแสงอาทิตย์ผ่านไปใบไม้ จะช่วยให้ได้รับพลังจากแสงอาทิตย์อย่างเต็มที่ ตามหลักคำสอน**ของจีนได้กล่าวถึงพลังหยิน หยางสามารถรับได้จากหญ้าและต้นไม้** **การดื่มยาดองด้วยน้ำมูตรเน่า คือการดื่มน้ำปัสสาวะ ของตนเอง** เป็นการช่วยขจัดพิษตกค้างในตัวออกไป เป็นวิธีการขจัดโรค และ**แก้พิษแบบหนามยอกเอาหนามบ่ง เช่นเดียวกับ กรณีที่ถูกงูพิษกัดเขาฉีดเซรุ่มแก้พิษงู เซรุ่มก็คือพิษของงูนั่นเอง** หากปฏิบัติตามนิสัย ๔ ทั้ง ๓ ข้อ เป็นปกตินิสัย จะใช้ผ้าบังสุกุล คือผ้าที่เปื้อนฝุ่นหรือเปื้อนสิ่งสกปรก หรือแม้กระทั่งผ้าห่อศพก็ใช้ได้ ไม่ต้องกลัวโรคติดต่อหรือโรคภูมิแพ้ เพราะมีภูมิคุ้มกันดี

เดินจงกรมบนหญ้า ดิน รับแสงอาทิตย์ใต้ต้นไม้ กายใจสุขสบาย

๔๑. การเดินจงกรม ก็เป็นวิธีการรับพลังจากธรรมชาติ ควรจะเดินบนหญ้าดิน โดยธรรมชาติ ไม่ควรเดินบนคอนกรีตด้วย**เท้าเปล่า อาจเกิดโรคเหน็บชา** โดยทั่วไปมักเข้าใจกันว่า การเดินจงกรมเป็นการฝึกสติให้อยู่กับสภาวธรรมแบบต่อเนื่อง ก็มีส่วนถูก หากยิ่งเข้าใจว่า **การเดินจงกรมเป็นการรับพลังจากธรรมชาติ** จากหญ้า ดิน จากแสงอาทิตย์ จากต้นไม้ ก็จะช่วยให้มีพลัง มีอินทรีย์แก่กล้า การเดิน จะเดินตามที่สำนักต่างๆ สอนกันก็ใช้ได้ ยิ่งหากคำนึงถึงศูนย์พลังต่างๆ ที่มีอยู่ในร่างกายก็จะช่วยให้ได้รับประโยชน์ในการปฏิบัติธรรมทั้งทางกายและจิตใจ

บุญกิริยาวัตถุมิใช่สั่งสมบุญทางวัตถุแต่เป็นการสะสมทุนเพื่อบรรลุมรรคผลนิพพาน ถึงแม้จะช้านาน ก็จะเป็นฐานให้เกิดความสุขในชีวิตนี้ เพียงแต่ ทาน ศีล และภาวนา ก็จะพาให้ชีวิตมีความสุข

๔๒. การสวดมนต์ นอกจากช่วยให้หายใจยาว เป็นการกระตุ้นศูนย์พลังต่าง ๆ ดังกล่าวมา ยังเป็นเหตุให้เกิดบุญ ๑๐ ประการ ที่เรียกว่าบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ คือ

๑) **ทานมัย บุญเกิดจากการให้ทาน** การสวดมนต์เป็นการให้ธรรมะเป็นทานซึ่งถือว่าเป็นยอดแห่งการให้ ดังพระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า สัพพะทานัง ธัมมะทานัง ชินาติ การให้ธรรมเป็นการชนะการให้ทั้งปวง คือ ดีกว่า สูงกว่าการให้ด้วย วัตถุสิ่งของ ดีกว่าอามิสทาน

๒) **สีลมัย บุญเกิดจากการรักษาศีล** ขณะที่สวดมนต์จะเป็นสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ คือดำรงตน อยู่ในองค์มรรคทั้ง ๓ รวมเรียกว่าดำรงตนอยู่ในศีล

๓) ***ภาวนามัย บุญเกิดจากการภาวนา*** สวดมนต์ถือว่าเป็นการภาวนาที่ถือว่าเป็นบุญอันสูงสุด เป็นการปฏิบัติอยู่ในองค์คือ **สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ** อันจะเป็นเหตุให้เกิดภาวนามยปัญญา ซึ่งสามารถกำจัดกิเลสได้ หรือช่วยให้เกิด**สัมมาทิฏฐิ**และ**สัมมาสังกัปปะ ขั้นโลกุตตระ**

๔) **อปจายนมัย บุญเกิดจากการแสดงความเคารพต่อพระรัตนตรัย** มนุษย์มีศูนย์พลังที่สำคัญคือบริเวณหัวใจ ขณะสวดมนต์จะทำอัญชลีประนมมือระหว่างทรวงอกเป็นการช่วยกระตุ้นศูนย์พลังหัวใจ ซึ่งมีความสามารถในการปรับสภาพร่างกาย ให้เป็นปกติต่ำกว่าหัวใจเป็นพลังร้อนหรือพลังหยาง เหนือหัวใจขึ้นไปเป็นพลังเย็น หรือพลังหยิน เท้าและมือจะต้องอุ่น ลำตัวและศีรษะจะต้องเย็น หากตัวร้อนศีรษะร้อนจะไม่สบาย เท้าเย็นมือเย็นก็ไม่สบาย การสวดมนต์จะช่วยรักษาสภาพพลังเย็นส่วนบน และพลังอุ่นส่วนล่างหัวใจให้เป็นปกติ นอกจากนี้ก่อนจะสวดมนต์ยังมีการแสดงความเคารพพระรัตนตรัยครบรูปแบบ คือ อัญชลี วันทา และอภิวาท ประนมมือ แล้วยกขึ้นจรดหน้าผากหรือกระหม่อมแล้วกราบลงเป็นการกระตุ้นและรับพลังจากธรรมชาติครบรูปแบบ ยิ่งกราบกับหญ้า ดิน แบบเบญจางคประดิษฐ์จะเจริญด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ ดังพระให้พรว่า **“อภิวาทะนะสีลิสสะ นิจจัง วุฑฒาปะจายิโน จัตตาโร ธัมมา วัฑฒันติ อายุ วัณโณ สุขัง พะลัง”**

เมื่อรู้ว่ามีบุญควรจะเกื้อกูลแก่สัตว์โลกขวนขวายช่วยเหลือให้ส่วนบุญเผื่อแผ่แก่สรรพสัตว์ร่วมโลก จะช่วยให้พ้นจากทุกข์โศกโรคภัย โดยน้อมเอาพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง ถึงธรรมก็ถึงพระพุทธองค์เห็นธรรมก็เห็นพระพุทธองค์

๕) **เวยยาวัจจมัย บุญเกิดจากการขวนขวายช่วยเหลือ** สวดมนต์ถือว่าเป็นการขวนขวายช่วยเหลือผู้ไม่รู้หนังสือ อ่านไม่ออก แต่ต้องการเรียนรู้ธรรมและปฏิบัติธรรม

๖) **ปัตติทานมัย บุญที่เกิดจากการให้ส่วนบุญ** ในบทสวดมนต์มีการแผ่ส่วนบุญโดยการสวดมนต์ทุกครั้งจะมีการเจริญพรหมวิหารและอัปปมัญญาธรรม ที่เรียกกันว่าแผ่เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ด้วยพระสูตรและพระปริตรต่างๆ เช่น กรณียเมตตสูตร ขันธปริตร เมตตานิสังสสุตตะปาฐะ เป็นต้น ล้วนแต่เป็นการแผ่ส่วนบุญหรือให้ส่วนบุญ

๗) **ปัตตานุโมทนามัย บุญเกิดจากการอนุโมทนาบุญ** หรือเมื่อมีการให้ก็มักจะมีการรับ มีผู้มาอนุโมทนา คือมาชื่นชม การกระทำดีของผู้มีกตัญญูกตเวทิตาธรรม

๘) **ธัมมัสสวนามัย บุญเกิดขึ้นจากการฟังธรรม** การสวดมนต์เป็นเสมือนการฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าโดยตรง เพราะ พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ก่อนที่จะปรินิพพาน เมื่อพระองค์ถูกพระอานนท์ทูลถามว่า **เมื่อพระองค์ปรินิพพานจะตั้งใครเป็นศาสดา แทนพระองค์ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ไม่ตั้งใครเป็นศาสดา พระธรรมวินัยหรือพระธรรมที่พระองค์ได้ตรัสไว้จะเป็นศาสดาแทนพระองค์** อนึ่ง พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนพระวักกลิว่า **"ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นเรา ผู้ใดเห็นเรา ผู้นั้นเห็นธรรม"** ฉะนั้น การสวดมนต์เป็นการนำเอา

ธรรมมาสาธยาย เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สาธยายธรรม ก็เป็นเสมือนการได้เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้านั่นเอง

๙) **ธัมมเทสนามัย บุญเกิดจากการสาธยายธรรม** การสวดมนต์ก็คือการสาธยายธรรม การเทศน์ การสอนธรรม หรือการแสดงธรรมแทนพระพุทธเจ้านั่นเอง

ฟังธรรม แสดงธรรม ปฏิบัติธรรมให้ถูกต้อง ไม่จำเป็นจะเรียกร้องหาคนช่วยจะร่ำรวยทั้งอริยทรัพย์ และวัตถุสมบัติมหาศาล

๑๐) **ทิฏฐุชุกรรม บุญอันเกิดจากการที่มีทัศนะถูกต้องตามทำนองคลองธรรม** การสวดมนต์เมื่อนำเอาธรรมะมาสาธยายจะช่วยให้เกิดความเห็นถูกต้อง ซึมซับเอาหลักธรรมและพระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ใน**ปัญจกนิบาต อังคุตตรนิกาย แสดงให้เห็นว่า การสวดมนต์ถือได้ว่าเป็นหนทางหนึ่งแห่งการหลุดพ้น** อนึ่งการสวดมนต์หรือการสาธยายธรรมนี่เอง ช่วยรักษาคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ภายหลังเรียกว่าพระไตรปิฎกให้คงอยู่ **ก่อนที่จะถูกจารึกลงในใบลาน ได้มีการสาธยายท่องจำ หรือสวดมนต์กันมา ๔๔๓ ปี ในปี ๔๔๓ จึงจารึกลงในใบลาน ฉะนั้น การสวดมนต์ถือว่าเป็นการช่วยรักษาพระไตรปิฎกให้คงอยู่ริจะเป็นครูบาอาจารย์ อย่าหย่อนยานต่อการสวดมนต์แล้วจะรู้ผลด้วยตนเอง**

๔๓.ใครก็ตามที่ปรารถนาจะเป็นครูบาอาจารย์ ควรที่จะสวดมนต์เป็นประจำ โดยเฉพาะพระสูตรหลัก คือ ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร อนัตตลักขณสูตร อาทิตตปริยายสูตร มหาสติปัฏฐานสูตร หรือ

สติปัฏฐานปาฐะ ธัมมนิยามสูตร เป็นต้น **สวดมนต์เป็นการช่วยขัดเกลา (สะจิตตะปะริโยทะปะนัง) และเป็นการน้อมนำเอาธรรมะมาเป็นหลักในการ ปฏิบัติธรรมสอดคล้อง กับที่พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนไว้ จะได้ไม่หลงทาง ธรรมจะได้ซึมซับเข้าตัว**

เพราะฉะนั้น เมื่อการสวดมนต์ช่วยให้เกิดบุญ ๑๐ ประการ ย่อมเป็นเหตุปัจจัยเกื้อกูลให้การปฏิบัติธรรมสำเร็จตามปรารถนา เนื่องจากมีบุญ ๑๐ ประการเกื้อหนุนการปฏิบัติ ให้เกิดพลังและช่วยให้อินทรีย์แก่กล้า พร้อมที่จะเข้าสู่ประตูพระนิพพาน อันเป็นบรมสุข โดยไม่เนิ่นช้า

โพธิปักขิยธรรม เป็นประตูเลือกเข้าสู่พระนิพพานของผู้ชอบใช้สมาธิ ปัญญาและศรัทธา

การปฏิบัติธรรมเพื่อทำลายอัตตา เพื่อบรรลุมรรคผลนิพพาน อันเป็นบรมสุข อาจปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในหมวดธรรมที่ชื่อว่า โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ (ได้อธิบายไว้ในหนังสือ**พลังรังษีธรรม**) เป็นการแสดงหมวดธรรมให้เลือกปฏิบัติ เพื่อเข้าสู่ประตูพระนิพพาน หรือเป็นการสลายอัตตาตามบารมีที่สร้างสมมา

๔๔. **ท่านที่ชอบทำสมาธิ**ก็เลือกเข้าประตูสติปัฏฐาน ๔ อิทธิบาท ๔ สัมมัปปธาน ๔ โพชฌงค์ ๗ **ท่านที่ชอบใช้ปัญญา**ก็เลือกเข้าประตูมรรค ๘ **ท่านที่มีศรัทธาแก่กล้า**ก็เลือกเข้าประตูอินทรีย์ ๕ พละ ๕ แต่ละหมวด ธรรมเหมือนกับมีสลักให้ถอด เช่นประตูมรรค ๘ ต้องถอดสลักให้ได้ทั้ง ๘ จึงเข้าประตูได้

สรุปแล้วต้องอาศัยสติปัฏฐาน ๔ เพื่อเข้าสู่ประตูพระนิพพาน

๔๕. เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว ทุกประตูที่จะสลายอัตตาเข้าสู่ประตูพระนิพพานล้วนแต่จะต้องผ่านการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ทั้งนั้น ฉะนั้น ในมหาสติปัฏฐานสูตรและสติปัฏฐานปาฐะ พระพุทธองค์จึงตรัสว่า **"เอกายะโน อะยัง มัคโค ฯลฯ ยะทิทัง จัตตาโร สะติปัฏฐานา ฯลฯ"** ทางนี้เป็นทางสายเดียวเท่านั้นเพื่อความบริสุทธิ์ เพื่อขจัดทุกข์ เพื่อบรรลุมรรคผลนิพพาน คือสติปัฏฐาน ๔

ไม่ต้องสงสัยเลยว่าที่พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนไว้ว่า อานาปานสติ ๑๖ ขั้นตอน เป็นหลักปฏิบัติที่ได้ใช้มาโดยตลอด เป็นการต่อยอดจากที่พระองค์ได้ศึกษาและปฏิบัติมาจากดาบสทั้ง ๒ คือ**อาฬารดาบส** และ**อุทกดาบส** และที่พระพุทธองค์ตรัสย้ำนักย้ำหนาก็คือ **ศีล สมาธิ** และ**ปัญญาต้องปฏิบัติรวมกันไป** แม้ในโอวาทปาฏิโมกข์ก็ได้ตรัสย้ำไว้เช่นเดียวกัน

พระพุทธเจ้าเป็นผู้ค้นพบวิชาธรรมจักระ เพราะวิชาธรรมจักระนี้เองพระพุทธเจ้าจึงเป็นผู้ทรงพลังไม่มีใครเท่าเทียม

๔๖. จากธัมมจักกัปปวัตตนสูตรนี้เอง ที่พระพุทธองค์ได้ประกาศให้โลกรู้ว่าพระองค์ทรงค้นพบธรรมจักรแล้วหมุนวงล้อแห่งธรรมที่มี ๘ ซี่บ้าง ๑๒ ซี่บ้าง ที่มี ๘ ซี่ก็คือมรรค ๘ มี ๑๒ ซี่ ก็คือ ปฏิจจสมุปบาท เมื่อมรรค ๘ เกิดขึ้นรวมพลังกันทำให้เกิดความเข้าใจวงจรชีวิต หรือการเวียนว่ายตายเกิด เรียก**สมุทัย** และพระองค์สามารถดับการเวียนว่ายตายเกิดได้ เรียกว่า**นิโรธ** รวมเรียกว่า หลัก**ปฏิจจสมุปบาท** ทุกสิ่งเกิดและดับ เพราะมีเหตุปัจจัย ดังนั้นที่พูดถึงพลังจักระว่าเพิ่งค้นพบ

กันแล้วมาสอนกันว่าได้เรียนจากพระอาจารย์ท่านนั้นท่านนี้ ซึ่งเป็นผู้ค้นพบแล้วนำมาเผยแพร่ ความจริงพลังจักระนี้เขารู้กันและปฏิบัติกันมาตั้งแต่สมัยพุทธกาลแล้ว **แม้พระพุทธรูปปางนาคปรกก็เกิดขึ้นจากพลังจักระนี้เอง** พระพุทธเจ้าได้ประกาศให้โลกรู้จักระที่พระองค์ปฏิบัติได้ ทำให้เกิดขึ้นในพระองค์ ไม่มีพลังของใครจะเทียบเท่าพระองค์ได้ ไม่ว่าพระพรหม เทพ สมณะ พราหมณ์ เจ้าลัทธิทั้งหลาย

เมื่อธรรมคือมรรค ๘ เกิดขึ้นเป็นมรรคสมังคี จักระคือศูนย์พลังของพระองค์เปลี่ยนจากภาวะธรรมดาซึ่งมนุษย์ทั่วไปมีจักระที่เป็น**ศูนย์พลังอยู่ ๗** คือ **สีม่วง** ที่กระหม่อม **สีน้ำเงิน** แก่ที่หน้าผาก **สีฟ้า** ที่คอ **สีเขียว** ที่หัวใจ **สีเหลือง** ที่ลิ้นปี่ **สีส้ม** ที่สะดือ **สีแดง** ที่ก้นกบ

ศูนย์พลังแต่ละจุดจะเปิดรับและส่งพลังออก ทั้งพลังดีและพลังร้าย หากเป็นคนธรรมดา แต่สำหรับผู้ทำมรรค ๘ ให้เกิดขึ้นเป็นมรรคสมังคี จะรับแต่พลังดีเข้าสู่ร่างกาย และขับพลังร้ายหรือพิษร้ายออกจากตัว

จักระของพระพุทธเจ้าเป็นฉัพพรรณรังสี เพราะมีอภิญญาและวิชชา ๘

จักระของพระพุทธเจ้ามีรังษี ๖ หรือเป็นที่รู้กันว่า **ฉัพพรรณรังษี** คือมี **สีแดง** ที่ก้นกบ **สีส้ม** ที่สะดือ **สีเหลือง** ที่ลิ้นปี่ **สีเขียว** ที่หัวใจ สำหรับผู้มีอภิญญาได้วิชชา ๘ อย่างพระพุทธเจ้า สีน้ำเงินแก่ที่หน้าผาก และสีฟ้าที่คอ เปลี่ยนเป็น **สีขาวเรียบ ๆ** ส่วนที่กระหม่อมสีม่วงเป็น **สีขาวที่เป็นประกาย** หรือเป็นประภัสสร สามารถยืนยันการพิสูจน์ตรวจสอบได้ด้วยเครื่องมือวิทยาศาสตร์ คือกล้องออร่า และเครื่องมืออื่นๆ ใครก็ตามรังสีที่ **กระหม่อมเป็นสีขาว** เป็นประภัสสรสามารถคุยกับเทพ

พรหม หรือกับวิญญาณได้ ดังที่ปรากฏในพุทธกิจว่า ดึกๆ พระองค์ตอบปัญหาเทพ พรหม หากบริเวณรอบๆ **หน้าผากเป็นสีขาว**จะมีตาทิพย์หูทิพย์ หากที่ **คอเป็นสีขาว** จะสามารถพูดกับสัตว์ก็ได้ดังปรากฏว่าพระพุทธองค์เสด็จไปประทับที่ป่าปาลิไลยก์ มีช้างกับลิงรับใช้

ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า เมื่อการหยั่งรู้ การเห็นแจ้งตามความเป็นจริงดีแล้ว จึงได้ยืนยันตนเป็นผู้ตรัสรู้ชอบ **ไม่มีใครจะเทียบได้ไม่ว่าจะเป็นเทวดา มาร พรหม** แม้มวลมนุษย์ที่เป็นสมณพราหมณ์ก็ไม่มีใครเทียบได้ การหยั่งรู้ การเห็นแจ้งตามความเป็นจริงได้เกิดขึ้นแล้วว่า ความหลุดพ้นของพระองค์ไม่มีการกลับกำเริบอีกแล้ว ชาตินี้เป็นชาติสุดท้ายแล้ว ไม่ต้องมีการเวียนว่ายตายเกิดอีกแล้ว

การได้สำเร็จวิชาธรรมจักระ ทำให้หมื่นโลกธาตุสะเทือนสะท้านหวั่นไหว

๔๗. พระพุทธองค์ยังได้ตรัสย้ำอีกว่า เมื่อพระองค์ตรัสแสดงธรรมจักรประกาศสิ่งที่พระองค์ได้ค้นพบแก่เบญจวัคคีย์ เหล่าเทพตั้งแต่ภูมิเทวดา จนถึงอกนิฏฐพรหมต่างก็เปล่งเสียงสาธุการบันลือลั่นว่า**วงล้อแห่งธรรม คือมรรค ๘ ไม่มีวงล้ออื่นใดจะหมุนสู้ได้ ได้รับการหมุนโดยพระพุทธเจ้าผู้ทรงไว้ซึ่งพระมหากรุณาธิคุณแล้ว ทั้งหมื่นโลกธาตุหวั่นไหวสะเทือนสะท้านเสียงสนั่นลั่นไป ทั้งแสงสว่างอันหาประมาณมิได้ปรากฏขึ้นในโลก เหนือกว่าอานุภาพของเทพ พรหม ใครเรียนรู้วิชาธรรมจักระ จะมีพลังแรงกล้า และมีธรรมะคุ้มครอง**

ฉะนั้น ใครก็ตามเรียนวิชาฝึกพลังจักระที่เรียกว่าธรรมจักร ตามที่พระพุทธองค์ตรัสได้ไว้ในธัมมจักกัปปวัตตนสูตร จะมีพลังแรงกล้า

สามารถคุ้มครองตัวเองไม่ต้องเกรงกลัวต่อพลังอื่นใดที่จะมาทำร้าย ดังพระพุทธองค์ได้ตรัสยืนยันว่า **“ธัมโม หะเว รักขะติ ธัมมะจาริง” ธรรมแลย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรม “ธัมมะจารี สุขัง เสติ” ผู้ประพฤติธรรมย่อมมีชีวิตอย่างเป็นสุข ไม่หวาดเกรงต่อพลังแฝงหรือโรคร้ายใด ๆ ทั้งสิ้น หากปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้**

หากใช้พลังรักษาโรคโดยที่ตัวเองไม่เก่งพอ จะเกิดโรคภัยในภายหลัง

๔๘. จากผลปรากฏที่**บางท่านไปเรียนวิชาพลังต่าง ๆ** มาแล้วไปช่วยรักษาคนเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ **ภายหลังปรากฏว่าได้ถูกพลังย้อนกลับบ้าง ได้รับโรคร้ายบ้าง** เพราะตัวเองมีพลังไม่เพียงพอที่จะคุ้มครองตัวเอง ทั้งไม่ได้รับการแนะนำปฏิบัติตนอย่างไรจึงจะไม่มีอันตราย **โดยที่ผู้สอนมักจะไม่เปิดเผยผลร้าย**ที่จะเกิดขึ้น **ยิ่งหากคิดที่จะนำเอาวิชาพลังไปใช้เป็นระบบธุรกิจ เพื่อผลประโยชน์ส่วนตัว เพื่อความร่ำรวย ในบั้นปลายจะประสบทุกข์ประสบปัญหานานัปการ** โดยเฉพาะการเจ็บป่วยด้วยโรคร้ายแรง ดังที่หลายท่านได้ประสบมาแล้ว **หากไปช่วยรักษาผู้ที่ถูกเจ้ากรรมนายเวรที่มีพลังลงโทษ เมื่อมีพลังสู้ไม่ได้จะถูกลงโทษ**ได้รับความเจ็บป่วยแทนคนไข้ที่ไปช่วยรักษา หากคนป่วยเป็นโรคชนิดใด ก็จะเจ็บป่วยด้วยโรคชนิดนั้น หรือรุนแรงยิ่งกว่าคนป่วยที่ไปช่วยรักษา ดังที่ปรากฏแก่**ท่านผู้หนึ่งซึ่งมีชื่อเสียงโด่งดังในการรักษาโรค ในที่สุดท่านก็ป่วยด้วยโรคมะเร็ง มิหนำซ้ำลูกก็ป่วยด้วยโรคมะเร็ง**อีกด้วย วิธีการป้องกันตัวจะทำอย่างไร ได้เขียนไว้ในหนังสือ**พลังรังษีธรรม** ของผู้เขียนเองแล้ว

การปฏิบัติธรรมทุกสาย ทุกสำนัก มุ่งตรงต่อพระนิพพาน หากไม่หลงทางเสียก่อน

สำหรับท่านที่เรียนปฏิบัติธรรมมาจากสายต่างๆ สำนักต่างๆ เป็นการดีทั้งนั้น ทุกสำนัก ทุกสายต่างก็สอนกันอย่างถูกต้อง สอนด้วยเจตนาดีแทบทั้งนั้น ล้วนแต่ปรารถนาเผยแผ่ธรรม ต้องการให้คนอยู่ในศีลธรรม อย่างน้อยก็ถือได้ว่า สอนให้คนทำดี เลิกความชั่วกล้วนรก **แต่ที่น่าเป็นห่วงก็คือไปยึดติด หลงติดจนกระทั่งเป็นการปิดกั้นบุญวาสนาบารมีเดิมของตน** แทนที่จะก้าวหน้าในธรรม พัฒนาตนเองให้ก้าวหน้าไปเรื่อยๆ กลับไปยึดติดในสิ่งที่ไม่เป็นสาระอะไรเลย

กาลามสูตรสอนไว้อย่ายึดติดคิดตามอาจารย์โดยแต่เพียงผู้เดียว จะหลงทางอย่างที่อาจารย์เป็นอยู่

๔๙. **พระพุทธเจ้าได้ตรัสเตือนไว้ในกาลามสูตร**แล้วมิใช่หรือว่า อย่าเชื่อแบบฟังตามกันมา อย่าเชื่อแบบยึดถือตามกันมา อย่าเชื่อในคำเล่าลือ อย่าเชื่อแบบอ้างตำรา อย่าเชื่อแบบคิดเอาเอง คาดคิดแบบตรรก อย่าเชื่อว่ามันมีเหตุผลได้ตรองมาแล้ว อย่าเชื่อว่ามันเข้ากับทฤษฎีที่ได้รับการยอมรับมาแล้ว อย่าเชื่อแบบที่ว่าน่าจะเป็นไปได้ อย่าเชื่อว่าท่านผู้นี้เป็นสมณะ เป็นครู ต่อเมื่อใดได้รู้ ได้เข้าใจด้วยตนเองว่า มันมีคุณค่ามีโทษอย่างไร สามารถที่จะนำมาปฏิบัติแล้วไม่มีอันตรายอันใดเกิดขึ้น ทั้งสอดคล้องกับจริตของตน จึงนำมาปฏิบัติ

มัวแต่ยึดแพ แบกแพ จะข้ามฝั่งได้อย่างไร

พระพุทธองค์ยังได้ตรัสย้ำไว้อีกว่า ธรรมของพระองค์เปรียบเสมือนหนึ่งแพที่มีไว้สำหรับข้ามไปสู่อีกฝั่งหนึ่ง หากไปยึดติดแพตลอด หรือแบกแพไว้ จะข้ามฝั่งได้อย่างไรขอโปรดพิจารณาดูให้ดี

เมื่อยึดติดความคิดผิดก็เปลี่ยนยาก

๕๐. ทั้งๆ ที่รู้อยู่แก่ใจว่าแล้วว่าจะเปลี่ยนความคิด ความเห็น ความยึดติดของแต่ละท่านนั้นมันแสนยาก ขนาดเป็นถึง**เจ้าสำนึกที่ถือว่าเป็นผู้ทรงศีล ทรงธรรม** ยังไม่เปิดใจยอมรับวิธีการและหลักการของสำนักอื่น ต่างก็ยืนยันว่าวิธีการของสำนักตนเท่านั้นถูกจะ**ป่วยกล่าวไปใยถึงคนทั่วไปที่ยังมีกิเลสหนา** ที่ยังไม่รู้เรื่องศีลธรรม ห่างไกลจากศีลธรรม หากถูกครอบงำแล้วยากในการที่จะแนะนำ

หากไม่ใช้มรรค ๘ เป็นหลักตรวจสอบ จะถูกครอบโดยพระอริยะเก๊

อย่างไรก็ตามขอฝากข้อคิดไว้เป็นการย้ำถึงเจตนาที่ได้นำเอาวิธีการ หลักการ และเป้าหมาย ตลอดจนหลักการประเมินผล หรือตรวจสอบตัวเอง และตรวจสอบผู้กล่าวอ้างว่าได้บรรลุมรรคผลที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ เพื่อเตือนจิตสกิดใจท่านที่สนใจใฝ่ธรรมที่แท้จริงคิดว่าพอมีอยู่บ้าง **โดยเฉพาะยุคนี้เป็นยุควิกฤตศรัทธา แม้แต่บางท่านที่ได้รับการยกย่องว่าเป็นพระอริยก็ยังถูกด่า** หากมีมาตรการในการตรวจสอบตัวเอง ดังที่ พระพุทธเจ้าได้ตรัสแนะนำไว้ว่า **เมื่อใดมีผู้ปฏิบัติตนอยู่ในมรรค ๘ หรือศีล สมาธิ ปัญญา ก็ถือได้ว่าพระพุทธศาสนายัง**

คงดำรงอยู่ หากเมื่อใดไม่มีการปฏิบัติตามมรรค ๘ หรือ ศีล สมาธิ ปัญญา ก็ถือได้ว่าพระพุทธศาสนาเสื่อม **การที่พระพุทธศาสนาจะเจริญหรือเสื่อม ขึ้นอยู่กับพุทธบริษัทเอง** ไม่มีลัทธิศาสนา หรือผู้ใดผู้หนึ่งนอกพุทธศาสนามาทำให้เสื่อมได้ ขอเพียงแต่เอามรรค ๘ แต่ละข้อมาตรวจสอบว่าทำได้แล้วหรือยัง ทำได้แค่ไหนเพียงใด ก็จะได้รู้ตัวว่าอยู่ในระดับใด พระอริยะที่แท้จริงต้องทำ พูด คิด ไปตามที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้โดยยึดเอามรรค ๘ เป็นเครื่องวัด

ญาณ ๑๖ ก็ใช้ได้ในการตรวจสอบภูมิธรรม หากไม่จำมากล่าว

๕๑. การที่ใช้ญาณ ๑๖ เป็นหลักการ วิธีการสอบอารมณ์เพื่อตรวจสอบภูมิธรรม หากปฏิบัติได้จริง พูดจริง ตามที่ปฏิบัติได้ ก็ไม่มีปัญหาอะไร ถือว่ายังเป็นหลักการที่ดี แต่ถ้าหากทั้งฝ่ายผู้สอบอารมณ์กับผู้ถูกสอบอารมณ์ต่างก็ได้ฟังการเทศน์ลำดับญาณแบบจำกันมาหรือไปอ่านที่ท่านอธิบายญาณ ๑๖ แล้วจำกันมา ต่างฝ่ายต่างหลอกกันแล้วแต่ละฝ่ายก็จะชื่นชมญาณของกันและกัน อาจเป็นเหตุให้สำคัญผิดคิดว่าแต่ละฝ่ายได้บรรลุมรรคผลแล้ว

หนังสือก็ไม่อ่าน ไม่มีหลัก ไม่มีฐาน เพื่อการปฏิบัติไม่แน่ชัดว่าจะสำเร็จญาณแบบไหน โปรดอย่าริแข่ง บารมีกับพระพุทธเจ้า เมื่อคนอื่นเขารู้จะเอาหน้าไปไว้ที่ไหน พระอริยะจะไม่ละเมิดศีล แม้แต่ชีวิต ก็ยอมสละ เพื่อรักษาศีลจะไม่ยินดีในบาป

๕๒. ยิ่งท่านผู้ใดที่สอนศิษย์ว่าอย่าอ่านหนังสือ ปฏิบัติไปเลยจะรู้เอง หากได้อาจารย์ที่เป็นพระอริยะได้อภิญญาที่แท้จริงก็ไม่มีปัญหา หากเป็นอาจารย์แบบปฏิบัติเอง รู้เอง และเข้าใจเอาเองว่าตัวบรรลุมรรคผล ไม่ได้ใช้หลักมรรค ๘ ตรวจสอบ ธัมมจักกัปปวัตตนสูตรสอนว่าอย่างไรไม่เคยอ่าน ทั้งมหาสติปัฏฐานสูตรคืออะไรก็ไม่เคยแตะทั้งสวดมนต์ก็สวดไม่ได้ ไม่รู้ว่าพระพุทธเจ้าสอนอะไร ไม่รู้สาระทั้งสำคัญของพระสูตรต่างๆ **แล้วมากล่าวอ้างว่าได้ญาณไม่รู้ว่าเกิดญาณแบบไหน เป็นเรื่องที่น่าเป็นห่วง** เพราะมีตัวอย่างเกิดขึ้นแล้ว **บางท่านไปเขียนประวัติของตัวเองโดยคัดลอกจากมหาปรินิพพานสูตร**ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสเล่าถึงประวัติของพระองค์เองเอาชื่อของพระพุทธเจ้าออก **เอาชื่อตัวเองใส่แทนประกาศว่าสำเร็จพระอรหันต์แล้ว เที่ยวแนะว่าคนนั้นคนนี้ได้บรรลุธรรม** แล้วมอบหมายให้ไปสอนธรรมเพื่อประกาศเกียรติคุณของพระอาจารย์สืบต่อกันไป คนที่ไม่รู้ไม่เข้าใจว่าพระอริยะที่แท้จริงเป็นอย่างไร ก็หลงผิดคิดว่าจะเป็นพระอริยะไปนิพพานง่ายๆ ต่างทิ้งบ้าน ทิ้งครอบครัวไปเพื่อเป็นพระอริยะแบบเรียนลัด เสียทั้งเงิน เสียทั้งเวลา กลับมาเกิดทะเลาะกันจนเป็นเหตุทำให้บ้านแตกต้องแยกจากกันทำให้เด็กๆซึ่งไม่รู้อิโหน่อิเหน่พลอยเดือดร้อนไปด้วย ยิ่งทำให้เกิดการหลงเข้าใจผิดอีกว่า แม้แต่พระอริยะยังทำคนให้หลงผิดอย่างนี้ พระทั่วไปที่ไม่เป็นพระอริยะจะเชื่อได้อย่างไร?

เมื่อเป็นกันถึงเพียงนี้แล้ว อะไรมันจะเกิดขึ้นกับพระพุทธศาสนาในอนาคตอันใกล้นี้ **โปรดรับทราบไว้ด้วยว่าพระพุทธเจ้าเท่านั้นที่จะบอกได้ว่าใครบรรลุมรรคผล หากไปบอกเองว่าใครเป็นอริยะก็ผิดศีล เมื่อนุ่งเหลืองห่มเหลืองยังไม่รู้ว่าผิดศีล จะเป็นพระอริยะได้อย่างไร**

หากเป็นพระอริยะแม้เพียงขั้นโสดาบันจะมีความเคารพต่อพระรัตนตรัย มีความศรัทธามั่นคงต่อพระรัตนตรัย จะไม่ยอมละเมิดศีล หากแม้ถูกบังคับให้ทำอะไรผิดศีลก็จะไม่ทำ แม้แต่ชีวิตก็ยอมเสียสละได้ โปรดได้อ่านจากที่พระพุทธองค์ได้ตรัสเตือนไว้ว่า **กินน้ำเหล็กที่เขาหลอม ยังดีกว่าบริโภคปัจจัย ๔ ที่เขาถวายให้มาโดยที่ไม่มีศีลแล้วยังไม่ละอายไปบริโภคสิ่งที่เขาให้ ต้องตกนรกหมกไหม้ กินน้ำเหล็กที่เขาหลอมทำให้ตายแล้วยังมีโอกาสได้เกิดอีกทันที**

ถึงแม้ไม่บรรลุมรรคผลก็สอนธรรมได้ หากมีความจริงใจด้วยความเมตตา ยังดีกว่าสอนแบบไร้หิริโอตตัปปะ

๕๓. เมื่อตั้งใจสอนตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ ถึงแม้ไม่บรรลุธรรมก็สอนได้ ยึดเอาพระสูตรที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้เป็นหลัก อธิบายตามที่รู้ที่เข้าใจ ไม่รู้ก็บอกไม่รู้ ยึดเอามรรค ๘ เป็นแนวทาง ก็พอที่จะกล่าวได้ว่า ยังมีคุณธรรมคือเมตตา ดังพระบาลีว่า โลโกปัตถัมภิตา เมตตา เมตตาธรรมค้ำจุนโลก หากสอนด้วยเจตนาทุจริต มุ่งที่จะมีศิษย์มากๆ เพื่อเป็นฐานก้าวไปสู่ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข แล้ว นอกจากจะทำลายหลักการของพระพุทธศาสนาแล้ว ยังเป็นการทำลายศรัทธาที่มีต่อพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า ขาดหิริโอตตัปปะ ทั้งไร้เมตตา เพราะทำให้ผู้อื่นหลงทาง หลงผิด ยึดติดในสิ่งที่ไม่มีสาระ ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ใช้คำว่า อลัชชี คือผู้ไม่มียางอาย

ศีล ๕ มิใช่ธรรมดา ช่วยอุบาสก อุบาสิกา ไปนิพพานได้

๕๔. พระพุทธเจ้าได้ถูกพราหมณ์ชื่อ **วัจฉโคตรทูล ถามว่า ผู้ที่บรรลุมรรคผลได้จะมีเพียงพระภิกษุ พระภิกษุณีเท่านั้นหรือ** พระพุทธเจ้าได้ตรัสตอบว่า **ผู้ที่บรรลุมรรคผลตั้งแต่พระโสดาบันจนถึงพระอรหันต์ที่เป็น อุบาสก อุบาสิกา** มิใช่มีจำนวนร้อย จำนวนพัน แต่มีจำนวนนับไม่ถ้วน หากเข้าใจปฏิบัติตน แม้เพียงศีล ๕ ก็ช่วยให้มีชีวิตอยู่แบบสวรรค์ ทำให้มั่งมีโภคสมบัติ และช่วยให้บรรลุนิพพานได้ ดังที่ได้กล่าวไว้ในบทสรุปศีลแล้ว

ศีล ๕ ช่วยให้มีความสุข ให้รวย และสงบกาย วาจา ใจ ดับพิษไฟแห่งราคะ โทสะ และโมหะได้

ศีลข้อที่ ๑ ช่วยทำลายโทสะ ศีลข้อที่ ๒ ช่วยทำลายโลภะ ศีลข้อที่ ๓ ช่วยทำลายราคะ และโมหะ ดังมีพูดที่กล่าวกันว่า **"เพราะหลงรักจึงอกหักผูกคอตาย"** ศีลข้อที่ ๔ ช่วยให้เป็นคนพูดจริง ทำจริง พูดอย่างไรทำได้อย่างนั้น ทำได้อย่างไร ก็พูดได้อย่างนั้น ส่วนศีลข้อที่ ๕ นั้นหากคนเสพสิ่งมึนเมา เมื่อเมาถึงที่แล้ว ฆ่าคน ปล้นสดมภ์ ทรยศต่อคู่ครอง พูดจาโกหก หลอกลวง ทำได้ทั้งนั้น

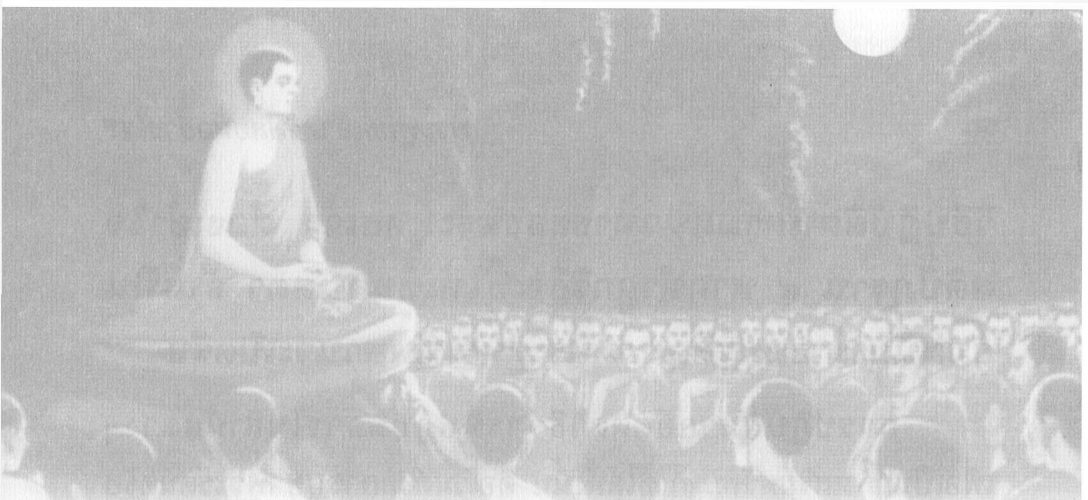
ศีลข้อที่ ๕ เป็นการป้องกันมิให้ขาดสติ คือไม่ประมาทนั่นเอง ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า ธรรมที่พระองค์ตรัสสอนไว้มากมาย แต่เมื่อกล่าวโดย**ที่เป็นแก่นแท้โดยย่อก็คือ ความไม่ประมาท หรือความมีสติเป็นสติปัฏฐานนั่นเอง**

คุณวิเศษมิใช่จะวัดด้วยจำนวนศีล แต่จำนวนศีลยิ่งมาก ยิ่งเป็นการตีกรอบให้ปฏิบัติตน

๕๕. บางท่านเกิดน้อยใจว่ามีศีลน้อยจึงมีคุณธรรมมีคุณวิเศษน้อยสู้พระภิกษุ พระภิกษุณีไม่ได้ ความจริงคุณธรรม คุณวิเศษมิใช่วัดด้วยจำนวนศีล แต่อยู่ที่ว่าปฏิบัติตามมรรคมีองค์ ๘ ได้แค่ไหน เพียงไร **หากถือจำนวนศีลเป็นประมาณแล้ว พระภิกษุจะต้องกราบพระภิกษุณีแน่** เพราะพระภิกษุมีศีลเพียง ๒๒๗ ข้อ แต่ภิกษุณีมีศีลถึง ๓๑๑ ข้อ แต่พระพุทธเจ้าได้บัญญัติหลักพระวินัยไว้ว่า พระภิกษุณีแม้อุปสมบทมา ๒๐ พรรษาแล้วก็ต้องกราบพระภิกษุแม้อุปสมบทได้เพียงพรรษาเดียว

ความจริง ที่มีศีลมากเป็นไปเพื่อการปกป้องคุ้มครองเพื่อความปลอดภัย และยังเป็นการสร้างกรอบให้เดิน มุ่งตรงต่อพระนิพพาน และจะได้ทำงานอย่างเสียสละเพื่อประโยชน์สุขของชาวโลก เพราะเมื่อสละทางโลกิยธรรมแล้วต้องรีบเร่งปฏิบัติตน มุ่งตรงต่อจุดหมายอันสูงสุดของโลกุตตรธรรม.

****



พระพุทธเจ้าตรัสสอนอย่างไร? จึงช่วยให้ชีวิตมีความสุข

ภาคปฏิบัติ

ใครเป็นอริยะ ใครเป็นอลัชชี มีวิธีตรวจสอบได้ พระอริยะปลงปล่อยวาง อลัชชีเอาแต่ทางได้ พระอริยะ มีความละอาย อลัชชีทำได้ทุกอย่าง ที่ทำไม่ได้คือ ความละอายเท่านั้น

๑. ตามที่ได้อธิบายหลักการ วิธีการ เป้าหมาย และวิธีการตรวจสอบตัวผู้ปฏิบัติเองและตรวจสอบผู้ที่อ้างว่าบรรลุมรรคผลเป็นพระอริยะ จะจริงแท้หรือปลอม เก๊ โดยอาศัยคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ได้ตรัสไว้ในพระสูตรต่างๆ เป็นเพียงการกระตุ้น สะกิดให้ผู้สนใจใฝ่ธรรมที่แท้หันไปสนในวิธีการของพระพุทธเจ้าโดยตรงที่เรียกว่า อานาปานสติ ๑๖ ขั้นตอน

วิธีปฏิบัติตนตามแนวทางของพระพุทธเจ้า ต้องเข้าใจสติปัฏฐาน ๔ หากทำถูกวิธีจะชี้ให้เห็นอนัตตา อันเป็นธัมมนิยาม ธัมมฐิติญาณ ประตูพระนิพพานจะเปิดรับ

การปฏิบัติหากยึดติดวิธีการที่ปฏิบัติการในสำนักต่างๆ เพื่อเป็นการเสริมศรัทธาก็ใช้ได้ทั้งนั้น คือเริ่มด้วยการบูชาพระรัตนตรัย ทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็น แล้วสวดมนต์ตามที่จะมีเวลาอำนวย หลังจากนั้นก็ภาวนา หลังจากภาวนาก็ เจริญพรหมวิหารและ อัปปมัญญาธรรม คือแผ่เมตตา กรุณา มุฑิตา อุเบกขา

๒. **หากยึดถือตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนแล้วต้องมีชีวิตอยู่ด้วยความมีสติ** ควบคุมทุกขณะ คือรู้ตัวว่าอะไรเป็นปัญหาที่ทำให้เกิดความทุกข์ ต้องยอมรับว่ามีปัญหาเมื่อยอมรับว่าอะไรเป็นสาเหตุแห่งความทุกข์ก็ระวังไม่ประมาทแม้แต่วินาทีเดียว เพราะมาร ๕ ตัวจ้องทำร้ายอยู่ไม่ให้โอกาสแก่มารร้ายทั้งไม่สร้างเหตุปัจจัยให้มารร้ายได้โอกาส หรือเมื่อเกิดผัสสะ ตา-ดู หู-ฟัง จมูก-ดมกลิ่น ลิ้น-ชิมรส กาย-ถูกต้องสัมผัส ใจ-คิดสัมผัสแล้วปล่อยวาง เห็นแล้วปล่อย ฟังแล้วปล่อย ได้กลิ่นแล้วปล่อย ลิ้มรสแล้วปล่อย กายถูกต้องแล้วปล่อย คิดแล้วปล่อย ไม่ปรุงแต่งให้เกิดตัณหา อุปาทาน มิให้เกิดความยินดียินร้าย คือไม่ยอมให้มีอัตตาเป็นที่อาศัยของทั้งกิเลส มารร้าย และโรคภัยไข้เจ็บ

การปฏิบัติจะดำเนินไปด้วยดี ต้องมีปีติสนับสนุน

๓. **ก่อนที่จะภาวนาควรเริ่มสร้างปีติ อาจเป็นจินตนาการแล้ว**มันจะเกิดปีติจริงโดยทำจิตว่า

๑) ดีใจหนอที่จะได้เฝ้าพระพุทธเจ้า คืออยู่กับธรรมที่เป็น

ตัวแทนพระพุทธเจ้า เพราะพระองค์ได้ตรัสไว้ว่า ธรรมะจะเป็นตัวแทนของพระองค์

๒) ดีใจหนอที่ได้รับผลบุญอันสูงสุด ภาวนาคือบุญอันสูงสุด

๓) ดีใจหนอที่ได้ภาวนาเป็นการสำรวจตัวเองว่าการหายใจถูกต้องไหม มีอะไรผิดปกติเกิดขึ้นบ้าง การหายใจมีคุณค่าอย่างไร?

อธิษฐานจิตอย่างไรจึงจะไม่มีภัยในการปฏิบัติ

๔) ดีใจหนอขณะภาวนา หายใจเข้าได้รับพลังเข้าไปหายใจออกได้ขับพิษออกไป

ยิ่งหากเป็นการภาวนาด้วยการสวดมนต์ก็จะเป็นการกระตุ้นศูนย์พลังต่างๆ รับพลังดีเข้าสู่ร่างกาย และขับพลังร้ายออกจากร่างกาย

๔. เมื่อถึงเวลาภาวนาก็ควรเลือกท่านั่งที่พอนั่งนานได้แล้ว **อธิษฐานจิต** หรือตั้งโปรแกรมจิตดังต่อไปนี้

๑) จะใช้เวลาในการภาวนานานเท่าไร เริ่มต้นจาก ๑๐ นาที เป็นต้นไป

๒) **อธิษฐานย้ำอีกว่า** ขณะที่ภาวนานิมิตที่เกิดขึ้น มันเป็นเพียงนิมิต มิใช่สิ่งจริงแท้ มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย มันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในตัวมันเอง เพราะพุทธเจ้าได้ตรัสว่า **ทุกสิ่งเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันเกิดขึ้น คงอยู่ชั่วระยะหนึ่ง แล้วก็ดับไป** มันเปลี่ยนแปลง ไม่สามารถจะคงอยู่ตลอดกาล ไม่มีสาระอะไรที่จะไปยึดติด

การอธิษฐานข้อที่ ๑ เป็นการป้องกันมิให้เกิดความเข้าใจผิดว่ามีอะไรผิดปกติเกิดขึ้น หากนั่งนานเพราะมีบารมีเก่า อาจถูกเข้าใจว่าเกิดเหตุร้ายขึ้น จะเป็นที่ตระหนกตกใจของผู้อยู่ใกล้ชิด หากอธิษฐานกำหนดเวลาแล้วจะออกจากภาวนาตามเวลาที่กำหนด จะไม่เกิดปัญหา มิฉะนั้น **จะเดือดร้อนกันถึงกับพาไปโรงพยาบาล**

การอธิษฐานข้อที่ ๒ ป้องกันเพื่อมิให้หลงผิดคิดว่านิมิตที่เกิดขึ้นเป็นจริงจนเป็นเหตุทำให้หลงติด หรือทำให้เกิดความกลัวจนจิตแตกจิตเตลิด เมื่อนิมิตที่น่าปรารถนาและน่ากลัวเกิดขึ้น เช่น เห็นสิ่งที่น่าอัศจรรย์ สวยงาม น่าเพลิดเพลินเจริญใจ **ทำให้ติดใจอยากอยู่เสพเสวยสิ่งเหล่านั้นนาน ๆ** หรือเห็นนิมิตที่น่ากลัว เช่น เสือ งู หรือผู้มีอาวุธจะมาทำร้ายก็จะตกใจกลัว เป็นเหตุให้จิตแตก หรือที่เรียกว่ากัมมัฏฐานแตก

เพื่อส่งเสริมให้อินทรีย์แก่กล้าจะภาวนาอย่างไร

๕. ขณะที่ภาวนา ควรจะเริ่มต้นปลุกจิตให้เกิดปีติอีกว่า

๑) ดีใจหนอที่กำลังปฏิบัติธรรม เหมือนกับการกำลังเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า

๒) ดีใจหนอที่กำลังทำบุญอันสูงสุด กำลังสะสมบุญอันสูงสุด

๓) ดีใจหนอที่กำลังภาวนาหรือสวดมนต์ภาวนาเป็นการสำรวจตัวเอง และเสริมสร้างพลัง ทำให้ลมหายใจยาว

๔) ดีใจหนอขณะภาวนา หายใจเข้าได้รับออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายหรือรับพลังเข้าสู่ร่างกาย หายใจออกขับสิ่งเป็นพิษออกไป

หากเป็นการสวดมนต์ภาวนา เสียงต่างๆ ทั้งสระและพยัญชนะจะช่วยกระตุ้นศูนย์พลังต่างๆ ดังกล่าวมาแล้ว

นั่งแบบไหนช่วยให้ใจเป็นสมาธิ

๖. **การเลือกนั่งท่าที่สามารถนั่งทนได้** ควรจะเป็นท่าที่นั่งสบาย อาจเป็นนั่งบนเก้าอี้ บนเบาะ จัดเตรียมไว้ให้สอดคล้องกับปัญหาที่มีอยู่ของร่างกาย เกี่ยวกับโครงสร้างกระดูกที่มีปัญหา เริ่มต้นควรจะเป็นขัดสมาธิราบ คือวางเท้าเรียงกันไม่ให้ทับกัน หรือขัดสมาธิเรียบเอาเท้าขวาทับเท้าซ้าย หรือจะนั่งพับเพียบ นั่งแบบเทพพนม คือนั่งทับส้นเท้าก็ได้

สำหรับท่านที่เคยฝึกหัดตถโยคะ หรืออาสนโยคะมาแล้ว จะนั่งขัดสมาธิเพชรได้ยิ่งดี ตรงกับที่พระพุทธองค์ทรงตรัสชี้แนะไว้ เพราะท่าที่ช่วยขจัดกามตัณหา หรือความรู้สึกทางเพศได้ดี ทั้งช่วยกำจัดอุปาทาน คือความยึดติดใจเบญจขันธ์ว่าเป็นอัตตา ที่มีแต่ความสุขความเพลิดเพลินเจริญใจ

หากนั่งบนเก้าอี้ **อย่าให้หลังติดพนักพิง** จะทำให้เลือดลมเดินไม่สะดวก พลังจะถูกสกัด เป็นเหตุทำให้เกิดความง่วง และหลับไปเลย ไม่ว่านั่งท่าใดก็ตามควรนั่งตัวตรงกระดูกสันหลังจะเรียงกันตรง **จะช่วยให้เลือดลมเดินสะดวก** พลังจะหมุนเวียนไปทั่วร่างกาย ช่วยให้เกิดความเบาสบาย

วางมือแบบไหนจึงจะช่วยให้ใจมีสมาธิ สมองซีกซ้ายช่วยให้เกิดปัญญา สมองซีกขวาช่วยให้เกิดสมาธิ

๗. **เอามือขวาทับมือซ้าย หัวนิ้วโป้งจรดกัน ยันไว้ตรงสะดือ**

พร้อมกับวางมือลงบนตักคืออยู่ใต้สะดือ หากทำได้ดังกล่าวมาจะช่วยให้เกิดความสงบ ช่วยให้จิตใจตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์ภาวนา หรือสิ่งที่กำหนดอย่างต่อเนื่อง เป็นการเตรียมพร้อมที่สอดคล้องกับหลักการและวิธีการที่อาจารย์โบราณได้ชี้แนะไว้ว่า **มือขวาวางอย่างนั้นเป็นการช่วยให้จิตตั้งมั่น** และมือซ้ายจะช่วยให้เกิดปัญญา **เพราะสมองซีกซ้ายก่อให้เกิดปัญญา สมองซีกขวาจะควบคุมการทำงานของระบบร่างกายให้เป็นไปโดยอัตโนมัติ ทำให้เกิดสมาธิ** เมื่อสมาธิและปัญญารวมกันก็จะช่วยให้รู้แจ้งเห็นจริง หรือเข้าใจสภาวธรรม **หัวนิ้วโป้งทั้งสองก็จะช่วยกระตุ้นศูนย์พลัง** ทำให้ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายดี จะช่วยให้มีอารมณ์ดี จิตใจสงบเยือกเย็น มองโลกในแง่ดี ตอนที่อยู่ในท้องแม่ก็เลี้ยงชีวิตด้วยสายสะดือนี้เองซึ่งเป็นศูนย์ที่สำคัญควบคุมระบบย่อยทั้งช่วยขับถ่ายกระจายพลัง

การประนมมือทำอัญชลีมีผลดีอย่างไร

๘. อีกท่าหนึ่งหากสวดมนต์ภาวนาให้ประนมมือไว้ที่ทรวงอก เป็นการช่วยกระตุ้นพลังบริเวณหัวใจ มิให้พลังร้อนซึ่งอยู่ต่ำกว่าหัวใจไปก้าวก่ายพลังเย็น ให้อยู่ในสภาวะปกติ คือเหนือหัวใจขึ้นไปต้องเย็น ต่ำกว่าหัวใจต้องอุ่น คือมือเท้าต้องอุ่นอยู่เสมอ ดังที่อธิบายไว้แล้ว ลำตัวและศีรษะต้องเย็น

อวัยวะทุกส่วนล้วนมีความสำคัญ จะช่วยกันทำใจให้มีสมาธิ บรรลุถึงฌานหากชำนาญในการใช้

๙. ปากปิดให้ฟันประกบลิ้น ลิ้นกดเพดาน หรือที่โคนฟันส่วนข้างบน เพื่อมิให้น้ำลายออกมามากเป็นการรบกวน และเพื่อมิให้คอแห้ง จะช่วยให้พลังงานในตัวหมุนเวียนจิตใจจะสงบนิ่งเร็ว

ก้มศีรษะลงนิด ๆ ใต้คางจะสัมผัสเบาๆ กับต้นคอ ตามองลงพื้นล่าง จะช่วยให้กระดูกสันหลังตั้งเป็นเส้นตรง ทั้งจะช่วยมิให้จิตใจฟุ้งซ่าน มิให้ตกใจง่าย

หาก**หลับตาสนิท** ไม่เกิดความง่วงกลายเป็นหลับ ก็หลับตาให้สนิท แต่อย่าเกร็งหรือบีบบังคับ ปิดตาสบายๆ หากหลับตาสนิทเกิดความง่วงอยากจะหลับให้ลืมตานิดๆ ดูที่ปลายจมูก หากเปิดตากว้าง จะมีสิ่งรบกวนทางตา มีอะไรผ่านสายตาก็จะพาให้ใจฟุ้งซ่าน แม้แต่สัตว์ตัวเล็กๆ ผ่านก็เป็นการรบกวนแล้ว หากปิดตาแบบเกร็ง แบบบังคับ ก็จะทำให้เกิดการง่วงแล้วกลายเป็นความหลับไป

ให้นั่งอกผายไหล่ผึ่ง คืออย่านั่งห่อไหล่ เลือดลมจะไม่สามารถหมุนเวียนได้ดี อย่านั่งแบบเกร็งตัวเกินไป จะเกิดการเมื่อยล้า เมื่อจัดการกับการนั่งดังกล่าวมาก็อย่าเปลี่ยนท่าบ่อยๆ จิตก็จะพลอยไม่เป็นสมาธิ คือแต่ละครั้งหากมีการเปลี่ยนท่าก็เหมือนกับการเริ่มภาวนาใหม่ เป็นการเริ่มต้นภาวนาอยู่เรื่อยๆ

นั่งแล้วเป็นเหน็บ เกิดอาการเจ็บปวด ทุกข์ทรมาน จะจัดการกับมันอย่างไร

๑๐. ในกรณีที่**นั่งแล้วเป็นเหน็บ ก่อให้เกิดอาการปวดทุกข์ทรมานมาก**นั่นก็เพราะเลือดไม่มีพลัง เมื่อนั่งทับเส้นเลือด ส่วนใดเลือดไปเลี้ยงไม่ได้ ก็จะเป็นเหน็บและเกิดอาการปวดตามมา **ควรที่จะโยกตัวช้า ๆ โยกไปข้างหน้าข้างหลัง หายใจเข้าโยกไปข้างหลัง หายใจออกโยกไปข้างหน้า** ในไม่ช้าเลือดลมก็จะเดินสะดวกแล้วก็จะสบาย หากปรารถนาเพิ่มพลังมากๆ ทุกครั้งที่หายใจเข้า ต้องขมิบทวารเพื่อสะสมปราณให้มีพลัง

๑๑. **การฝึกฝนให้มีลมหายใจยาว** ช่วยให้การภาวนาได้บรรลุผล ทุกครั้งที่หายใจเข้าก็เอาใจไปไว้กับลมว่ามันเข้าไปอย่างไร หายใจออกมันออกอย่างไร **หายใจเข้าท้องต้องพอง หายใจออกท้องต้องยุบ** ทุกครั้งที่หายใจเข้าก็ให้เข้าใจว่าได้รับพลังงานเข้าไป คือรับออกซิเจนเข้าไปเพื่อให้เกิดการสันดาป แปรสภาพอาหารเป็น พลังงาน หายใจออกไปหลังจากการสันดาปเผาไหม้ก็ขับควันพิษออกไป ยิ่งไปกว่านี้ให้ทำใจว่า ขณะหายใจเข้าจะช่วยให้เลือดมีพลัง ทั้งร่างกายและจิตใจจะสงบเยือกเย็น เมื่อจิตสงบจะเห็นเองว่าหายใจเข้ามีพลังเป็นรังษีต่างๆ เข้าสู่ร่างกาย บางครั้งจะเป็นสีขาวสดใส ขณะหายใจออกจะมีสีดำออกไป

ขณะที่สวดมนต์ภาวนา หรือภาวนานิ่ง ๆ หากจะฝึกลมหายใจไปด้วย ก็ให้ใช้วิธีการต่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้วในภาคทฤษฎี

หากนิวรณ์ ๕ มีพลัง ก็อย่าหวังบรรลุฌาน มันทำตัวเป็นมารคอยก่อความรำคาญแก่จิต

๑๒. **ปล่อยวางสิ่งต่าง ๆ** *ภายนอก*ที่จะทำให้กังวล เรื่องเพื่อน เรื่องงาน การเรียนและอื่นๆ ที่ทำให้กังวลก็อย่าไปสนใจมัน **นิวรณ์ ๕ คือเรื่องความรัก ความชัง อาฆาตมาดร้าย ศัตรูคู่อาฆาต ความง่วง สลดหดหู่ใจ ความฟุ้งซ่านรำคาญ ทั้งลังเลสงสัย ปล่อยมันไป** อย่าให้มารบกวน คิดทบทวนถึงคำสอนของพระพุทธเจ้า เตือนใจอยู่เสมอว่า **นิวรณ์ ๕ เกิดสมาธิไม่เกิด** ไม่ยึดติด ไม่เก็บเอาไว้ ทำใจให้เป็นอิสระ เห็นแล้วปล่อย ฟังแล้วปล่อย ได้กลิ่นแล้วปล่อย ได้รสแล้วปล่อย ให้สัมผัสแล้วปล่อย คิดแล้วปล่อยวางมันไว้ จิตใจจะเป็นสมาธิวางมันไว้หันใจไปกำหนดลมหายใจต่อ เมื่อมีพลังพอก็จะเข้าสมาธิได้

๑๓. **นิวรณ์ ๕ มิใช่ศัตรูที่จะต้องต่อสู้ มันเกิดเพราะอุปาทาน คือการยึดติด การยึดมั่น ถือมั่นว่าตัวเราของเรา เช่นคิดว่า เรารักมัน มันทรยศเรา เรารักมัน มันหักหลังเรา มัวคิดวนเวียนไม่รู้จบ ใจ**ก็ฟุ้งซ่าน พลังงานก็หมดไป ก็เกิดความสลดหดหู่ใจมาแทน ความแค้นก็ยิ่งเพิ่มทวีกำลัง ที่นิวรณ์ ๕ มันเกิดขึ้นมาครอบงำ เพราะว่ามีตัวตนเป็นที่อาศัย มันเกิดขึ้นมาได้ก็เพราะตัวกู ของกู นั่นเอง หรือเรียกว่ามีอัตตาเป็นต้น เหตุใครก็ตามสอนให้ยึดมั่นในอัตตา แสดงให้เห็นว่าหนาด้วยกิเลสในสันดาน

นิวรณ์ ๕ เข้าไปรบกวนจิตเพราะไปยึดติดเอามันไว้ แล้วพวกมันจะหนีไปเมื่อจิตใจมีปีติคุ้มครอง

๑๔. **เอาจิตไปกำหนดลมหายใจด้วยความมีปีติแบบต่อเนื่อง** พร้อมทั้งให้รู้คุณค่าของการหายใจว่า ดีใจหนอหายใจเข้าได้รับพลังงานเข้าไปคล้ายกับควันขาวสดใส ดีใจหนอหายใจออก ขับสิ่งเป็นพิษเหมือนกับควันสีดำออกไป

๑๕. **จินตนาการสร้างปีติให้เกิดขึ้นว่า** ทุกครั้งที่หายใจเข้าได้รับพลังเข้าไปทุกครั้งที่หายใจออกขับพิษออกไป เมื่อปีติตัวจริงเกิดขึ้น จิตใจจะสงบ และเบิกบานแจ่มใสต่อมเอ็นโดไครน์ก็จะหลั่งสารเอ็นดอร์ฟินออกมา จะช่วยสลายโรคภัยออกไป จะช่วยให้เกิดปีติแบบต่อเนื่อง

๑๖. การที่จะสยบนิวรณ์หรือมิให้นิวรณ์เข้ามารบกวนจะต้องมีความอดทน อดกลั้น รู้จักควบคุม ยับยั้งชั่งใจ ปล่อยวางสิ่งที่เข้ามารบกวน

อัตตามีอยู่ที่ไหน ความยินดียินร้าย อยู่ที่นั่น

ทุกครั้งที่ความไม่พอใจ ความโกรธ ความใคร่ ความอิจฉาริษยา ความสลดหดหู่ใจ เป็นต้น มาเยือน ก็ยิ้มต้อนรับมัน ดีใจที่มาเยือน มาเตือนให้เร่งปฏิบัติ ไม่ให้มันอาศัย ไม่ยึดเอามันมาไว้ มันจะอยู่ได้อย่างไร มันมาเอง มันก็ไปเอง ถ้าไม่ยึดมันไว้ เพราะทุกสิ่งมันเกิดขึ้นคงอยู่ชั่วระยะหนึ่งแล้วมันก็จะจากไป มันเป็นอย่างนั้นเอง ทำตัวให้ผ่อนคลาย ยิ้มน้อยๆ ยิ้มภายใน ทำตัวให้ผ่อนคลาย เอาจิตไปอยู่กับลมหายใจเพลินอยู่กับคุณค่าแห่งการหายใจทุกขณะ อย่าไปคิดว่า ฉันโกรธ ฉันอาฆาต เพราะมันทำลายฉัน **ฉันอยู่ที่ไหนเล่า?**

๑๗. ต้องคิดในทางบวกเพื่อเป็นการเสริมสร้างพลัง อย่าคิดในทางลบอันเป็นเหตุให้เกิดความท้อแท้ ยึดเอาพระพุทธเจ้า พระอริยสาวกเป็นแบบอย่างว่า หากไม่ท้อแท้ มีความพากเพียรพยายาม ย่อมสำเร็จย่อมบรรลุเป้าหมาย ดังพระอริยสาวกทั้งหลาย

จะเกิดจะตายกี่หนก็ขอให้ทนสร้างบารมีต่อ ช่วยกันสร้างพรหมวิหารธรรมจะค้ำจุนโลกให้มีสันติสุข

๑๘. **ทำใจเสมอว่าเป็นการสะสมบารมี จะนานเพียงใด กี่ปีกี่ชาติ ก็จะทนสร้างสมบารมีต่อ** พร้อมกับสร้างปีติปราโมทย์ให้เกิดขึ้นว่า ดีใจหนอที่ได้บุญเพิ่มขึ้น มีคุณธรรมเพิ่มขึ้น เสริมสร้างพลังเมตตากรุณา มุทิตา อุเบกขา ให้เพิ่มก็ยังดี เป็นการปลอบใจว่า เพราะรักสงสารตนเอง และเพื่อนมนุษย์ที่เกิดมาแสดงละครกันไม่รู้กี่ฉาก กี่ชีวิตแล้วไม่รู้จักเบื่อหน่ายบ้างหรือ เพราะรักสงสารตัวเองนี้จึงเพียรพยายามมิให้ตกเป็นเหยื่อของมารร้ายที่มาคอยรังควาญล้างผลาญ

มารทั้ง ๕ ดังกล่าวแล้วนี่เอง ที่พระพุทธเจ้าและพระอริยสาวกจากโลกไปแล้วไม่ยอมกลับ เพราะกลับมาแล้วมีเบญจขันธ์เกิดขึ้นเมื่อไร มารร้ายก็มา ทำให้เสวยทุกข์อีกไม่รู้จบ

สรุปคำสอนของพระพุทธองค์ คงเหลือเพียงสติปัฏฐาน ๔ ตั้งใจปฏิบัติให้ถูกวิธี จะพ้นจากการราวีของมาร

๑๙. **เพราะฉะนั้น จะต้องระลึกถึงคำเตือน หรือโอวาทครั้งสุดท้ายที่พระองค์ตรัสไว้ด้วยความเป็นห่วงสรรพสัตว์ก่อนที่**ปรินิพพานจากโลกนี้ไปว่า "วะยะธัมมา สังขารา อัปปะมาเทนะ

สัมปาเทถะ สิ่งที่เกิดขึ้นเพราะปัจจัยปรุงแต่ง ย่อมมีความเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา พวกเธอพึงมีชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท ก็คือให้มีชีวิต อยู่ด้วยความมีสติว่ารู้แล้วว่า**มีมาร ๕ ตัวคอยตามฆ่า** ตามทำลายล้าง ต้องระวังอยู่เสมอ อย่าให้โอกาส อย่าให้ช่องทางแก่มัน อย่าไปหลงปรุงแต่ง เสริมสร้างพลังให้แก่มัน มันก็ไม่มีโอกาสฆ่า หรือทำลายล้างผลาญ ในเมื่ออัตตา ที่แท้จริงไม่มี กลับกลายเป็นผีมาหลอก มารก็เลยอวสานกันเพียงแค่นี้

๒๐. **การปฏิบัติธรรม**ตามที่รู้กันจะ**ต้องมีการเตรียมพร้อม**เกี่ยวกับสถานที่ที่สะดวกสบาย เตรียมกาย ให้พร้อม เวลาที่ไม่มีปัญหา แต่การเจริญอานาปานสติภาวนาจะทำที่ไหน เวลาใดก็ได้ เพราะเป็นการภาวนาเงียบ ไม่ต้องยกมือยกแขนประกอบ ไม่ต้องวุ่นวายเพียงแต่อยู่กับลมหายใจด้วยความมีสติ คือรู้และระวังตัวเสมอ สามารถทำได้ทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน สามารถทำให้เกิดขึ้นได้ พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า **เมื่อทำอานาปานสติ ๑๖ ขั้นตอนสมบูรณ์ สติปัฏฐานก็สมบูรณ์ สติปัฏฐาน ๔ สมบูรณ์แล้วก็ทำให้โพชฌงค์ ๗ สมบูรณ์ เมื่อโพชฌงค์ ๗ สมบูรณ์ วิชชาและวิมุตติก็สมบูรณ์ ไม่มีอะไรจะสมบูรณ์ไปยิ่งกว่านี้อีกแล้ว อานาปานสติ ๑๖ ขั้นตอนมีวิธีการสมบูรณ์ในตัว** มีหลักการที่สมบูรณ์ มีเป้าหมาย แล้วสามารถตรวจสอบได้อย่างมีขั้นตอนในตัว

๒๑. **๔ ขั้นตอนแรกช่วยให้รู้จักกาย** และสิ่งสำคัญที่มีอยู่ใน**กายคือลม หากรู้จักลมหายใจ** รู้จักธรรมชาติ ของมันก็สามารถจะทำให้เกิดปีติสุขได้ เมื่อ**เกิดปีติสุข**ก็สามารถก้าวไปสู่**เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน**อีก ๔ ขั้นตอน เอาปีติสุขมาเป็นอารมณ์จนกระทั่งเข้าใจในเวทนาว่านี่เป็น

เวทนา ถึงแม้ว่าเป็นปีติสุข เป็นสิ่งประเสริฐ เป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา ก็สามารถปล่อยวางมันได้ อีก ๔ ขั้นตอนต่อไป เมื่อได้ปีติสุขจิตใจก็สบาย ก็ผ่องใส จิตใจมั่นคงไม่ฟุ้งซ่าน เพราะสามารถข่มนิวรณ์ซึ่งเป็นตัวการที่ทำให้เกิดความฟุ้งซ่าน ข่มความรัก ความชัง ความยินดียินร้ายเสียได้ **จิตใจก็มีพลัง** ไม่สลดหดหู่ใจ ไม่มีความลังเลสงสัย เรียกว่าจิตมีพลังที่สั่งได้ เมื่อจิตมีพลัง อีก ๔ ขั้นตอน ที่เรียกว่า**ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** ก็ดำเนินต่อจาก**จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน** เมื่อจิตมีพลังคือมีสมาธิ ก็จะเห็นความเป็นจริงตั้งแต่เริ่มกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ว่าทุกสิ่งเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนกระทั่งไม่ติดใจ ไม่กำหนัด ไม่มีอะไรที่จะทำจิตใจให้ขุ่นมัวอีกแล้ว จิตก็มีพลังสามารถรู้ต้นตอแห่งปัญหาทำให้เกิดทุกข์คือตัณหา ๓ หรือราคะ โทสะ โมหะ จึงจัดการดับมันได้ เรียกว่านิโรธ เมื่อดับกิเลสตัณหาได้แล้วเพราะรู้ฤทธิ์ของมันว่ามันทำให้เกิดทุกข์อย่างไร การที่จะมาเสวยบุญโดยอาศัยเบญจขันธ์อีก มันก็ทุกข์อีก **ไม่เอาแล้ว พอแล้ว สลัดคืนไปทิ้งไป ไม่เอาอีกแล้ว ไม่ยอมเกิดอีกแล้วเป็นอิสระแล้ว**

การปฏิบัติตนตามหลักสติปัฏฐาน ๔ จะบรรลุผลดีต้องดำเนินไปตามขั้นตอนใช้กายานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นฐานเข้าสู่ ฌาน เวทนา จิตตา และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะสามารถดำเนินการต่อเนื่อง

๒๒. โปรดอย่าลืมตามที่ได้แนะไว้แล้วว่าอานาปานสติ ๑๖ ขั้นตอนที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้แล้วว่า เป็นการภาวนา แบบที่พระองค์ได้ปฏิบัติและได้ตรัสรู้ เริ่มด้วยการหายใจยาวซึ่งเป็นการต่อยอดจากที่

พระองค์ได้ฝึกปฏิบัติมาแล้วจากอาจารย์ดาบสทั้ง ๒ คือ อาฬารดาบส และอุทกดาบส ลำพังคนเราจะมีลมหายใจยาวเองเป็นไปไม่ได้ ต้องมีการฝึกมาก่อน

๒๓. พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้อย่างชัดเจนแล้ว **ทันโต เสฏโฐ มะนุสเสสุ จะเป็นคนที่ประเสริฐ เกิดจากการฝึกตน มนุษย์เราไม่มีสัญชาตญาณ** หากอยู่กับสุนัขจะออกเสียงเหมือนสุนัข อยู่กับลิงก็จะมีพฤติกรรมเหมือนลิง ซึ่งผิดกับสัตว์อื่นๆ ที่มีสัญชาตญาณรู้เอง เป็นเองตามสัญชาตญาณติดตัวมา ไม่ต้องฝึกก็รู้เอง เหมือนกับเหล่ากอของตน

เริ่มลงมือปฏิบัติต้องเคร่งครัดต่อหลักการ จะเป็นอานาปานสติภาวนา ๑๖ ขั้นตอน ในสติปัฏฐาน ต้องเข้าฌานให้ได้ก่อน การที่จะเข้าฌานได้ จะต้องฝึกลมหายใจ เพื่อให้มีพลังสำรองพอที่จะอยู่แบบคนตายได้เท่านั้น

๒๔. เริ่มลงมือปฏิบัติตามอานาปานสติ ๑๖ ขั้นตอน

๔ ขั้นตอนแรกของกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๑) เกี่ยวกับกาย ซึ่งพูดเกี่ยวกับ **กายแบบรวม ๆ** ในการปฏิบัติให้มีสติอยู่กับ**กายลมคือลมหายใจ** เอาจิตไปกำหนด ลมหายใจเข้าออกที่ยาวนั้นเป็นอย่างไร ยาวขนาดไหน ยาวมาก ยาวปานกลาง ยาวน้อย อาจจะใช้ปัญญาให้เข้าใจคุณค่าของลม**หายใจยาว**มันเกิดประโยชน์อะไร มีอิทธิพลต่อร่างกายอย่างไร จะควบคุมมันอย่างไร เพื่อให้เกิดประโยชน์ตามที่ปรารถนาที่จะให้เกิดสมาธิ เป็นขั้นตอนแรก

๒) ขั้นตอนที่ ๒ **ลมหายใจสั้น** ก็กำหนดรู้ด้วยความมีสติว่า มันสั้นขนาดไหน มีลักษณะอาการเป็นอย่างไร มีอิทธิพล ต่อจิตใจอย่างไร ก็ให้รู้ธรรมชาติของมันอย่างแจ่มแจ้ง เช่นเดียวกับหายใจยาว แม้ลม

หายใจจะสั้นเพียงใดก็ตาม ทำอย่างไรที่จะทำให้มันเกิดประโยชน์ต่อจิตใจ คือช่วยให้จิตใจสงบมีสมาธิ

เป็นธรรมดาเมื่อฝึกปฏิบัติแบบมีสติควบคุมตลอดเวลา **เมื่อมีพลังพอ หรือมีอินทรีย์แก่กล้า** เมื่อมีพร้อมที่จะเข้าสมาธิ หรือเข้าฌาน ลมหายใจจะ**แผ่วลง สั้นลง** ถึงแม้จะมีลมหายใจแผ่วลง สั้นลงก็เอาจิตไปกำหนดรู้โดยความมีสติว่าลมหายใจเป็นอย่างไร

กายเนื้อสามารถควบคุมสั่งได้ทางกายลม

๓) ขั้นที่ ๓ **รู้จักกายทั้งหมด คือทั้งร่างกายและลมหายใจ** ก็เป็นส่วนหนึ่งของกาย คือทั้งลมหายใจและกายเนื้อว่ามันเกี่ยวข้องกันอย่างไร เอาจิตไปกำหนดรู้มันด้วยความมีสติ ขั้นนี้หากเข้าใจปฏิบัติเป็นการฝึกให้เกิดพลังที่รู้กันว่า**ฝึกลมปราณ** ฝึกจนกระทั่งสั่งลมหายใจหรือปราณให้เคลื่อนไปตามจุดต่างๆ ของร่างกายฝึกจนกระทั่งใช้ลมปราณขับความเป็นเหน็บ ความปวดเมื่อยออกไปตามประตูพลังที่มีอยู่ในร่างกาย หากอยู่เหนือหัวใจก็ขับออกที่ประตูพลังที่อุ้งมือ หากอยู่ต่ำกว่าหัวใจลงไปก็ขับออกไปทางอุ้งเท้า **แม้แต่โรคภัยไข้เจ็บก็สามารถขับออกไปได้ด้วยพลังลมปราณ**

ลมหายใจจะแผ่วเพียงใด ก็สามารถรู้ได้ด้วยสติ เมื่อใจมีสติเป็นสติปัฏฐานก็สามารถเข้าฌาน ได้ไม่เนิ่นช้า

กายเนื้อจะเปลี่ยนสภาวะได้ก็เพราะอาศัยลมหายใจหรือกายลมนี่เอง ลมหายใจสามารถปรุงแต่งกายเนื้อได้จึงมีชื่อว่ากายสังขาร เมื่อลมหายใจสามารถเปลี่ยนกายเนื้อ ได้จะต้องกำหนดรู้ว่าลมหายใจ

แบบไหนจะสามารถเปลี่ยนกายเนื้อให้สงบมีสมาธิได้ หากลมหายใจหยาบจิตใจก็จะไม่สงบ หากลมหายใจแผ่วละเอียด ร่างกายก็จะสงบ ให้ทำความเข้าใจว่าทำอย่างไรกายทั้งหมดจะสงบ มีสมาธิ พยายามเอาจิตไปกำหนดลมหายใจ ถึงแม้จะสั้นจะแผ่ว จะละเอียด จะยาว จะสั้นอย่างไร หายใจเข้าลมหายใจมันเข้าไปตรงไหน ผ่านไปตรงไหน ไปสิ้นสุดตรงไหนของกายเนื้อ หายใจออกมันเริ่มจากจุดไหน ผ่านไปตรงไหน แล้วไปสิ้นสุดตรงไหนของกายเนื้อ

ตามธรรมชาติการที่จะบังคับกายเนื้อโดยตรงนั้นทำได้ยาก แต่ก็สามารถบังคับกายเนื้อโดยอาศัยลมหายใจ หากเข้าใจก็สามารถบังคับใจผ่านทางกาย และสามารถควบคุมกายควบคุมใจได้ หรือที่เรียกว่าควบคุมอารมณ์ได้ ช่วยให้เกิดความสงบ มีสมาธิ

๔) ขั้นตอนสุดท้ายของกายานุปัสสนาสติปัฏฐานก็คือ เมื่อเข้าใจบังคับกายเนื้อด้วยกายลม หรือด้วยลมหายใจแล้ว **ก็ฝึกระงับกายสังขาร** หรือการปรุงแต่งกายเนื้อให้กายเนื้อจากหยาบให้ละเอียดลงๆ จนกระทั่งสงบ มีสมาธิ

นิมิตทุกนิมิตจะถูกจิตสร้างขึ้นมา หากอินทรีย์แก่กล้า มันจะพาให้เกิดสมาธิ

ขั้นตอนที่จะทำให้กายเนื้อสงบมีสมาธิ ควรที่จะเอาจิตไปกำหนดจุดที่ลมหายใจกระทบ ที่สามารถกำหนดรู้ได้ชัดเจน แล้วสร้างจินตนาการขึ้น ให้มันปรากฏชัดเจนว่า มันมีอะไร มันเป็นอะไร หากหายใจถูกต้อง **จะต้องหายใจให้ทั่วท้อง คือเริ่มจากรูจมูก แล้วสิ้นสุดที่สะดือ**เมื่อหายใจเข้า ขณะหายใจออกก็เริ่มต้นจากสะดือไปสิ้นสุดที่รูจมูก

เอาจิตตามดูมันว่ามันผ่านไปตรงไหน ตามดูมันไปเรื่อย เฝ้าดูมันด้วยความมีสติ อาจสร้างเป็นนิมิตขึ้น เป็นแสงเป็นสีที่ทำให้เกิดความชอบ ความสบายใจ แล้วให้เป็นนิมิตติดตา**อุคคหนิมิต** แล้วให้เป็นนิมิตเทียบเคียงให้เพลินอยู่กับนิมิต ซึ่งอาจเรียกเป็น **บริกรรมนิมิต**

เริ่มแรกก็สร้างนิมิตขึ้นมา สำหรับบริกรรมว่ามันเป็นสีขาวที่เป็นวงกลมเป็นสีสดใส หายใจเข้ารับมันเข้าไปผ่านไปยังจุดต่างๆ หายใจออกก็ขับเอาควันสีดำออกมา ทำจนกระทั่งมันติดตาเห็นเป็นสีขาวเข้าไป แล้วมีสีดำออกมา ทำต่อไปจนกระทั่งให้เห็นเป็นสีขาวที่เริ่มจากวงเล็กให้ใหญ่ขึ้น มีรัศมีเปล่งปลั่ง ให้ใหญ่ขึ้นๆ แล้วให้มันเล็กลงๆ ให้มีประกายสดใส ถึงแม้จะเล็กลงเพียงใดก็ตาม แล้วทำให้เป็นวงกลมเท่าเดิมตามที่มันปรากฏเริ่มแรก ให้เพลินอยู่กับนิมิตนั้น ซึ่งเรียกว่า **ปฏิภาคนิมิต** (นิมิตเทียบเคียง)

เมื่อมีพลังพอ มีอินทรีย์แก่กล้า นิวรณ์ ๕ จะถูกข่มแล้วจะเกิดองค์ฌานขึ้นมาคือเกิด**วิตก วิจาร ปีติ สุข** และ**เอกัคคตา**

องค์ฌานทั้ง ๕ จะเกิดขึ้นมาก็เพราะนิวรณ์ ๕ ถูกข่ม

วิตก ก็คือภาวะที่จิตกำหนดอารมณ์ได้เริ่มแรก **วิจาร** คือภาวะที่จิตอยู่กับอารมณ์นั้นแบบต่อเนื่องไม่หยุดชะงัก ไม่ขาดตอน เป็นเสมือนการเคาะระฆัง เคาะทีแรกเป็นวิตกแล้วเคาะต่อๆ ไปเป็นวิจาร คือเคาะรัวระฆังไปเรื่อยๆ เมื่อเกิดความพอใจในการเคาะก็เกิด**ปีติ**รู้สึกซาบซ่านอิ่มอกอิ่มใจ ขนลุกขนพอง ตัวเบา น้ำตาไหล ล้วนเป็นอาการของปีติ คือไม่ถูกนิวรณ์ ๕ ครอบงำ เป็นอิสระจากการถูกครอบงำของนิวรณ์และอกุศลธรรมทั้งหลายแล้วจะมี**ความสุข** ไม่รู้สึกปวดเมื่อย ไม่รู้สึก

ทุกข์ทรมาน แสนสบายทั้งกายและใจ จิตนิ่ง ดิ่งรวมเป็นหนึ่ง เรียกว่า **มีเอกัคคตา** ถึงความเป็นยอดของการฝึกจิต เรียกว่าเป็นการลิ้มรสพระนิพพาน เป็นยอดของการพักผ่อน

คนตาย คนดำน้ำ คนอยู่ในท้องแม่ และคนเข้าฌาน มีสภาวะคล้ายกัน คือหยุดการหายใจ หากสามารถทำได้ก็อยู่ ไม่ไกลจากประตูเข้าสู่พระนิพพาน

มาถึงขั้นนี้เรียกว่าจิตเปลี่ยนจากภาวะธรรมดา ที่เรียกว่าวิถีจิต **วิถีวิญญาณ** เปลี่ยนเป็นฌานจิต คือจิตที่มีองค์ ๕ มีสภาวะคล้ายกับ **คนตาย คนดำน้ำ คนที่อยู่ในท้องแม่ คือไม่หายใจ อยู่ในฌาน หรืออัปปนาสมาธิก็เช่นเดียวกัน** คือไม่หายใจ เรียกว่าปิดทวาร ปิดตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจก็ไม่คิดถึงสิ่งอื่นใด เป็นหนึ่งเดียวกับอารมณ์ที่ภาวนาขั้นที่ ๔ ถือว่ามีความสามารถควบคุมพฤติกรรมของกายและจิตได้

ครั้นแล้วเมื่อต้องการจะพัฒนาตนให้สูงขึ้นเข้าสู่ทุติยฌาน ตติยฌาน และจตุตถฌาน โดยลำดับ จะต้องมีความชำนาญ มีวสี คือฝึกให้มีอำนาจ บังคับได้ มีอำนาจเหนือกาย เหนือจิตจนชำนาญ เมื่อสามารถระงับลมหายใจได้ ก็สามารถระงับกายและจิตได้ เรียกว่าได้รับความสุขที่แท้จริงชั่วระยะเวลาที่เข้าฌาน ทบทวนได้จากภาคทฤษฎี

จงอุ้มปีติและความสุขอย่าอุ้มทุกข์ไว้แล้วจิตใจจึงจะมีพลัง

๒๕. ๒) เวทนานุปัสสนานุสติปัฏฐาน

เมื่อเข้าฌานที่ ๑ ได้มีองค์ฌานประกอบด้วยวิตก วิจาร ปีติ สุข และเอกัคคตา ก็เอาจิตกำหนดองค์ฌานจนมีความชำนาญในการควบ

คุมบังคับเป็นขั้นตอนอีก ๔ ขั้นตอน คือ

(๑) **กำหนดรู้ปีติ** ด้วยความมีสติว่ามันเป็นอย่างไร ปีติที่เกิดขึ้นจากการเข้าฌานมันเหมือนกับที่เคยนึกคิดตอนอ่านข้อความหรือฟังคำอธิบายเกี่ยวกับปีติอย่างไรความรู้สึกแบบนี้มันเคยเกิดมาแล้วกี่ครั้งมันเกิดขึ้นมาได้อย่างไร มันอาจเป็น**ปีตินิดหน่อย** (ขุททกาปีติ) **ปีติชั่วขณะหนึ่ง** (ขณิกาปีติ) **ปีติเป็นครั้งคราว เป็น ๆ หยุด ๆ** (โอกันติกปีติ) **ปีติแบบรุนแรงตัวโยก ตัวหมุน กระโดดลอยตัว** (อุพเพงคาปีติ) **ปีติรู้สึกซาบซ่านไปทั้งตัว** (ผรณาปีติ) ดื่มด่ำในความรู้สึกที่เกิดขึ้นซึ่งเรียกรวมกันว่าปีตินั้น อาจถึงกับเปล่งวาจาออกมาว่าช่าง**ดีใจเหลือเกิน ๆ** หรือ**ปีติหนอ ๆ** ให้กำหนดรู้ว่ามันปรุงแต่งให้มีความรู้สึกอย่างไร

(๒) **กำหนดรู้ความสุข**ด้วยความมีสติว่ามันสุขอย่างไร มันมีอิทธิพลปรุงแต่งจิตอย่างไร มันเกิดขึ้นมาได้อย่างไร จะรักษามันได้อย่างไรที่จะให้มันคงอยู่ได้ตามความปรารถนา มันมีลักษณะอาการแตกต่างจากปีติอย่างไร หากปฏิบัติไปตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ คือเอามรรค ๘ มาตรวจสอบเสมอว่าเป้าหมาย หรือจุดหมายของการปฏิบัติตามมรรค ๘ เพื่ออะไร จะไม่กลายเป็นวิปัสสนูปกิเลส จะไม่หลงผิดเป็นสมาธิหัวหลักหัวตอ เพราะทุกสิ่งมันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อยู่แล้ว ปีติและสุขนี้จำเป็นสำหรับการพัฒนาตน หากไม่มีปีติสุขหล่อเลี้ยงประโลมใจมันก็จะมีแต่ความหดหู่ สลดใจ ท้อแท้ใจ ถึงกับเป็นโรคประสาทหรือเป็นบ้าไปได้ **ปัจจัย ๔ มีไว้สำหรับเลี้ยงกาย ปีติสุขมีไว้สำหรับหล่อเลี้ยงใจ มันเป็นตัวการกระตุ้นต่อมเอ็นโดไครน์ให้หลั่งสารสุขหรือสารเอ็นดอร์ฟิน สลายพิษร้าย สลายโรคภัยไข้เจ็บ**

เพราะตัวปีติและสุขนี่แหละหนอ ที่จะก่อให้เกิดภาวนามยปัญญาที่มีพลังแรงกล้าสามารถทำลายกิเลสสังโยชน์ได้ราบคาบ มิใช่มีปัญญาแบบถูกจูงแล้วจะยุ่งยากเกิดความทุกข์ลำบากในภายหลัง

(๓) **เอาจิตไปกำหนดรู้ว่าปีติและสุขมันปรุงแต่งจิตอย่างไร** ให้มีสติอยู่กับมันด้วยความมีสติ ก็จะเข้าใจธาตุแท้ของปีติสุขว่ามันคงอยู่อย่างนั้นตลอดกาลหรือไม่ได้ มันเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย มันไม่ใช่มีตัวตนที่อมตะ ที่เที่ยงแท้ถาวร เรียกว่า เป็นการช่วยให้เห็นความเป็นจริงว่า ทุกสิ่งเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่มีสิ่งที่เป็นอัตตา หรือตัวตนที่แท้จริงเลย ตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ว่า เมื่อสมาธิที่เป็นสัมมาสมาธิเกิด ก็ย่อมเกิดปัญญาที่เรียกว่า **ภาวนามยปัญญา** คือเห็นไตรลักษณ์อย่างแท้จริง ควรระวังสุต-**มยปัญญา** และ**จินตามยปัญญา** คือปัญญาที่เกิดจากการอ่านหนังสือหรือฟังเขามาแล้ว**ไปคิดเอาเองแบบคนไม่เคยเข้าฌาน** ว่าเมื่อเข้าฌานแล้วจะเป็นสมาธิหัวหลักหัวตอ **สมาธิหัวหลักหัวตอ ก็คือสมาธิที่เกิดจากการจูงจิต การสะกดจิตตัวเอง หรือให้คนอื่นจูงจิตหรือสะกดจิต** มันไม่เป็นไปตามขั้นตอนที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ตามหลักของมรรค ๘ หรือ ศีลสมาธิ ปัญญา จึงเกิดปัญหาขึ้นมา แล้วไปเหมาเอาว่าจะเป็นสมาธิหัวหลักหัวตอ ควรระวังเป็นอย่างมาก อย่าให้เกิดความหลงผิดเลย ประเดี๋ยวจะกลายเป็นคัดค้านพุทธพจน์ที่ตรัสว่า **สะมาธิง ภิกขะเว ภาเวถะ สะมาหิโต ภิกขะเว ยะถาภูตัง ปะชานาติ พวกเธอพึงบำเพ็ญสมาธิ ผู้ที่มีจิตเป็นสมาธิ ย่อมรู้ทุกสิ่งตามความเป็นจริง**

ที่พระองค์ตรัสเช่นนี้ก็ถือว่าเป็นการสนับสนุนให้ปฏิบัติตามมรรค ๘ หรือ ศีล สมาธิ ปัญญา ให้เกิดรวมพลังกันนั่นเอง เพื่อมิให้หลงทางไปปฏิบัติแบบอื่นดังที่หลงตนประกาศตัวเป็นพระอรหันต์แบบอื่นๆ ที่มีอยู่มากมายในสมัยพุทธกาล

เมื่อเกิดปัญญาที่เป็น**ภาวนามยปัญญา**ก็จะเข้าใจตามความเป็นจริงว่า ทุกสิ่งมันเป็นไปตามอำนาจการปรุงแต่ง ปีติสุขปรุงแต่งจิตให้เกิดเวทนา มันมิใช่ตัวตน เวทนาก็ไม่ใช่ตัวตน จิตที่ถูกปรุงแต่งให้เห็นผิด ที่แท้จริง มันก็มิใช่ตัวตน เมื่อเห็นความจริงก็จะเกิดความเบื่อหน่ายไม่ยึดติด

ขั้น ๔ **เมื่อเกิดการเบื่อหน่าย ไม่ยึดติดสัญญาและเวทนา** เพราะมารู้ความเป็นจริงว่ามันเกิดขึ้นจากการปรุงแต่ง มันไม่จริงแท้หากไปยึดติดสิ่งที่ไม่จริงแท้ก็คือการถูกหลอกนั่นเอง เมื่อเข้าใจว่าสัญญาและเวทนาที่เกิดขึ้นมันเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย มันเป็นอนิจจังเมื่อเห็นอนิจจัง ก็เห็นทุกข์คือสภาวะที่ทนอยู่ตลอดไม่ได้ และเห็นอนัตตาคือไม่มีอะไรมีตัวตนเที่ยงแท้ถาวร และไม่สามารถที่จะบังคับให้เป็นไปตามความปรารถนาได้

ความทุกข์หรือปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นล้วนแต่มาจากความหลงผิด ยึดติดในสัญญาและเวทนา จึงเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ จะต้องควบคุมมันให้อยู่ในอำนาจ มิใช่ให้มันมีอำนาจเหนือ เมื่อจิตสามารถควบคุมสิ่งที่จำได้หมายรู้ทั้งความรู้สึกที่เกิดขึ้น คือปีติสุขว่ามันมิใช่สิ่งจริงแท้ก็ระงับมัน ดับมัน ก็ภาวนาระงับดับมันไม่ให้มันมีอำนาจเหนือจิตอีกต่อไป เรียกว่าจิตมีพลังเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จากการภาวนาแบบที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้

เมื่อจิตมีพลังเพราะอำนาจแห่งปีติสุข ก็จะรู้ชัดว่ามันเศร้าหมองหรือผ่องใส แน่ละด้วยพลังแห่งองค์ฌานทั้ง ๕ จิตจึงได้รับการพัฒนาให้เกิดปัญญาขั้นสูงสุด

๒๖. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เมื่อจิตมีพลังอันเนื่องมาจากการภาวนาเป็นไปตามขั้นตอน ก็เข้าสู่การพิจารณาตามรู้จิตโดยตรงอีก ๔ ขั้นตอน

๑) ขั้นตอนแรก **กำหนดพิจารณาจิต**ว่าเป็นอย่างไร ให้รู้ว่าจิตเศร้าหมองหรือผ่องใสหากเศร้าหมองก็หมายความว่าจิตถูกนิวรณ์ครอบงำ หรือถูกโลภะ โทสะ โมหะ ครอบงำ แน่นอนจิตที่เกิดขึ้นจากการบำเพ็ญภาวนาตามขั้นตอน ย่อมเป็นจิตที่ผ่องใส เพราะสามารถข่มนิวรณ์และอกุศลธรรมอื่นๆ เสียได้ จิตย่อมผ่องใส

๒) **เมื่อจิตผ่องใส** ก็ควรที่จะบันเทิงใจ เบิกบานใจ ว่าดีใจหนอที่จิตใจผ่องใสเพิ่มพูนปีติปราโมทย์ จิตใจจะมีปีติปราโมทย์หล่อเลี้ยงมีพลังเพิ่มมากขึ้นโดยลำดับ อาจเปล่งวาจาออกมาว่า **บันเทิงใจหนอ ๆ ๆ ๆ** เมื่อจิตมีความบันเทิงเพราะไม่ถูกครอบงำให้หลงผิดจิตก็จะนิ่ง มั่นคง

๓) **เมื่อจิตนิ่ง ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว** เนื่องจากจิตมีพลังเพิ่มขึ้นสามารถมีอำนาจเหนือนิวรณ์ และอกุศลธรรมทั้งหลาย เมื่อจิตนิ่ง ตั้งมั่นเป็นสมาธิ ปัญญาที่แท้จริง หรือภาวนามยปัญญา ย่อมเกิดเป็นธรรมดาหรืออาจจะเรียกว่าเกิด ยถาภูตญาณทัสสะ เกิดผุดรู้ผุดเห็นขึ้นมา

๔) **เมื่อปัญญาขั้นภาวนามยปัญญาเกิดขึ้น** เข้าใจสภาวะความเป็นจริงของนามรูป ย่อมปล่อยวางไม่ยึดติดอะไร เพราะมาเข้าใจ

ว่าทุกสิ่งมันเป็นอย่างนี้เอง คือไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ปล่อยวางมันได้ดีที่สุด **ดีใจหนอที่ปล่อยวางได้ ๆ ๆ ๆ**

เมื่อเกิด ภาวนามยปัญญาขั้นสมบูรณ์ ก็สามารถทำลายกิเลสสังโยชน์ได้ จึงทำให้เกิดมรรคผล จนกระทั่งบรรลุพระนิพพานอันเป็นบรมสุข ไม่มีทุกข์อีกต่อไป

๒๗. **ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน**

เมื่อปฏิบัติตนผ่านขั้นตอนต่างๆ มาถึง ๑๒ ขั้นตอนตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ ธรรมะที่แท้จริงจะเกิดขึ้นให้เห็นว่า **อ๋อ ธรรมะคือสิ่งที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติตนตามหลักมรรค ๘ หรือ ศีล สมาธิ และปัญญา เป็นอย่างนี้เอง**

๑) ช่วยให้เข้าใจสภาวะความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย เท่าที่ปฏิบัติตนตามขั้นตอนต่าง ๆ ที่ผ่าน ทำให้เกิดความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งว่าทั้งกายเนื้อกายลม ทั้งเวทนา คือความรู้สึกที่เป็นปีติสุข จิตมันเป็นอย่างนี้เอง มันไม่เที่ยง มันเปลี่ยนแปลง มันทนอยู่ในสภาพเดิมนาน ๆ ไม่ได้ ทั้งไม่สามารถจะบังคับให้มันเป็นไปตามที่ปรารถนาได้ไม่มีสาระแก่นสารอะไร ดีใจหนอที่เห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตา ของสรรพสิ่งที่มีอยู่ในโลก

๒) **เมื่อเห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็จะคลายความยึดมั่นถือมั่น** เมื่อไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่ยึดติดอะไร ไม่มีความสำคัญผิดว่ามีตัวตน เมื่อดับตัวตนได้ กิเลสก็ไม่มีที่อาศัย จึงไม่สามารถจะมาเป็นตัวการทำให้เกิดความทุกข์อีกต่อไป

๓) **เมื่อเบื่อหน่าย ไม่ยึดติด** จะดับกิเลสหรือสังโยชน์ได้กี่ตัว กี่ข้อได้ก็จะรู้ภาวะของตัวเองว่าอยู่ขั้นไหน หากดับ**สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส**ได้ ก็เรียกว่าเป็น**พระโสดาบัน** หากดับสังโยชน์ทั้ง ๓ ได้พร้อมกับบรรเทา**กามราคะ ปฏิฆะ** ได้ก็เรียกว่าเป็น **พระสกทาคามี** ถ้าดับสังโยชน์ทั้ง ๓ ดังกล่าวพร้อมกับทำลาย**กามราคะ ปฏิฆะ** ได้ก็เรียกว่าเป็น **พระอนาคามี** หากทำลายสังโยชน์ทั้ง ๕ และสามารถทำลาย**รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชชา** ได้ เรียกว่า **เป็นพระอรหันต์** ผู้ที่ปฏิบัติตนได้ หรือทำมรรค ๘ ให้รวมพลังกันได้เท่านั้นที่จะรู้ว่า ตนปฏิบัติได้ถึงขั้นไหนแล้ว ดังที่ปรากฏใน**บทธัมมคุณว่าธรรมเป็น ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ** ผู้ปฏิบัติเท่านั้นจะรู้แจ้งด้วยตนเอง **ดีใจหนอที่ดับตัวตนได้ ดับกิเลสได้**

๔) เมื่อดับกิเลสได้แล้ว ไม่ถูกอำนาจกิเลสครอบงำ เป็นอิสระจากการถูกครอบงำของกิเลส รู้เห็นความเป็นจริงของนามรูปว่าถ้าเกิดเป็นอะไรก็ตาม อยู่ในภพภูมิใดก็ตาม หากมีรูปนาม หรือมีเพียงนามก็ถูกปรุงแต่งให้เกิดทุกข์ได้ ฉะนั้น อย่าเกิดอีกเลยดีกว่า ไม่เอาแล้วเบญจขันธ์ที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดความทุกข์ **ดีใจหนอ ที่สละคืนเบญจขันธ์ได้ ไม่ต้องเสวยทุกข์อีกต่อไปแล้ว**

๒๘. การที่สามารถปฏิบัติตนผ่านมาได้ตามขั้นตอนที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ จะเห็นได้ว่าเพราะสามารถ**เข้าฌานได้จึงมีปีติ มีความสุขหล่อเลี้ยง จิตที่มีสมาธิจะมีปีติสุขความเบิกบาน บันเทิงใจหล่อเลี้ยง หากจิตที่มีแต่ทุกข์หรืออุ้มทุกข์ไว้เสมอ สัมมาสมาธิจะเกิดขึ้นได้อย่างไร เมื่อไม่มีสัมมาสมาธิ การรู้เห็นตามความเป็นจริงจะเกิดขึ้นได้อย่างไร ดังนั้น พระพุทธองค์จึงได้ตรัสไว้ว่า สติปัฏฐาน ๔ เป็น**

เหตุให้เกิดโพชฌงค์ ๗ เมื่อโพชฌงค์ ๗ เกิดขึ้น ย่อมเกิดวิชชา และวิมุตติตามลำดับ

หากปฏิบัติไปตามขั้นตอนที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้เป็นสติปัฏฐาน ๔ อย่างสมบูรณ์ จะเกื้อกูลให้เกิดโพชฌงค์ ๗ เป็นสูตรสำเร็จที่พระพุทธองค์ตรัสไว้

ครั้นเมื่อปฏิบัติตนจนเกิดสติปัฏฐาน ๔ ดังกล่าวมาย่อมเกิดภาวนามยปัญญา ตรวจสอบด้วยหลักวิริยะ คือ เพียรมิให้เกิดกิเลสมันเกิดขึ้นมาเมื่อไรก็ดับมันทันที หรือหาเหตุปัจจัยที่ดี ที่เกื้อกูลคือบุญกุศล บารมีธรรมมาช่วยดับแล้วเพียรพยายามปฏิบัติตนอยู่ให้หลักบุญกุศล สุจริต บารมี แบบต่อเนื่อง หากทำได้ย่อมเกิดปีติ เมื่อมีปีติก็แสดงว่าไม่ถูกนิวรณ์ครอบงำ จิตใจก็สงบ เมื่อจิตใจสงบ (ปัสสัทธิ) ก็เรียกว่ามีสมาธิ เมื่อจิตใจมีสมาธิแล้วก็จะมีอุเบกขา คือวางเฉยเฉยได้แม้จะถูกกิเลสหรือนิวรณ์มากระทบรบกวน ก็ไม่หวั่นไหวเมื่อโพชฌงค์ ๗ เกิดรวมพลังกันก็สามารถเข้าประตูพระนิพพานได้ หรืออาจเรียกว่ามีความรู้ความสามารถจัดการถอดสลักเข้าประตูพระนิพพานได้ เมื่อสามารถถอดสลักทั้ง ๗ ได้ ดังที่ได้อธิบายมาแล้วในภาคทฤษฎี

ขอโอกาสเตือนให้เกิดสติแบบสติปัฏฐาน ๔ เป็นครั้งสุดท้าย หากยังงมงายไปอุ้มทุกข์จะไม่มีความสุข จนถึงวันตายหากตายแบบมีจิตใจเศร้าหมองก็ไปอบายภูมิแน่นอน พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ว่า จิตฺเต สงฺกิลิฏฺเฐ ทุคฺคติ

ปาฏิกงฺขา จิตนี่แหละหนอ หากเศร้าหมองต้องไปทุคติแน่นอน

๒๙. **นี่แหละคือแนวทางที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ ต้องเข้าอัปปมาสมาธิให้ได้ เข้าฌานได้ สติปัฏฐานจึงจะครบ ๔ หากเข้าฌานไม่ได้หรือเข้าอัปปนาสมาธิไม่ได้** การปฏิบัติตนของใครก็ตามที่เรียกว่า**ได้ปฏิบัติตนอยู่ในสติปัฏฐาน ๔ จะมีสติปัฏฐาน ๔ ได้อย่างไร ตราบใดยังเข้าฌาน เข้าอัปปนาสมาธิไม่ได้ หากอัปปนาสมาธิไม่เกิด เข้าฌานไม่ได้ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็ได้แต่ว่าตามกัน** ท่องตามกัน หรือว่าตามที่เขาเขียนไว้ในหนังสือเท่านั้น **โปรดระวังตามที่นักจิตวิทยาได้เตือนไว้ว่า หมกมุ่นครุ่นคิดอยู่กับอะไร ก็จะถูกเก็บไว้ในจิตใต้สำนึกหมดเมื่อมีเหตุปัจจัยพร้อม มันก็จะแสดงผลออกมาให้เห็นให้ได้เสวยทุกข์จริง ๆ เป็นโรคมะเร็งบ้าง โรคหัวใจบ้าง อัมพฤกษ์ อัมพาตบ้าง เส้นเลือดในสมองแตกบ้าง เมื่อเหตุการณ์ ดังกล่าวเกิดขึ้น ก็ขอโปรดอย่าได้กล่าวโทษโกรธพระพุทธเจ้าเลย ว่าทำบุญไม่ได้บุญ** ไม่เห็นบุญมาช่วยอำนวยให้เกิดความสุข มีแต่เสวยทุกข์ จนกระทั่งถึงวันตาย **เมื่อตายแบบมีทุกข์ มีจิตเศร้าหมองจะไปเกิดที่ไหน** เพราะท่านเองมิได้ปฏิบัติตนตามหลักการที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ต่างหาก ไปหลงผิดจะเป็นอย่างพระจูฬปันถกและพระพาหิยะ จะเอาท่านมาเป็นแบบอย่างได้ก็**ต้องได้ฌานเหมือนกับทั้ง ๒ ท่าน**เท่านั้น ถึงจะเดินทางลัดเข้าสู่ประตูพระนิพพาน เพราะท่านทั้ง ๒ เคยเกิดเป็นพรหมเคยได้ฌานมาแล้ว แต่ยังไม่มีใครได้ตรัสรู้เห็นอนัตตา เห็นไตรลักษณ์ จึงเวียนว่ายตายเกิด เมื่อ

พระพุทธองค์ได้ตรัสรู้ธรรมะ นำเอาธรรมะที่พระองค์ได้ตรัสรู้มาสอน เมื่อ **มีอินทรีย์แก่กล้ามีพลังพอ** ก็ได้บรรลุธรรมทันที ตามบารมีที่สะสมไว้ โปรดอย่าคิดเรียนลัดเลยทนลำบากเอาหน่อย

ผู้ที่ปฏิบัติตนได้ธรรมะ เห็นธรรมะ จะชนะกิเลสมารทั้งปวง ใครปฏิบัติได้แค่ไหนเพียงใด จะรู้ได้เฉพาะตน

๓๐. พยายามเข้าสมาธิเข้าฌานให้ได้ก่อน จึงจะไม่หลงทาง ต้องเป็นสัมมาสมาธิ และต้องเป็นไปตามมรรค ๘ หรือสิกขา ๓ คือ ศีล สมาธิ และปัญญา เท่านั้น จะเข้าอัปปนาสมาธิ จะเข้าฌานได้อย่างไรก็ขอให้กลับไปทบทวนภาคทฤษฎีดูให้ดีๆ อย่ามีอุปาทานยึดติดอะไรเอาหลักธรรมกาลามสูตรเป็นหลักแล้วจะเป็นที่ประจักษ์ตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในหมวดธัมมคุณคือ สฺวากขาโต ฯลฯ ปัจจัตตังเวทิตัพโพ วิญญูหีติ ทุกประการ

บทสรุปของหนังสือเล่มนี้อยู่ตรงนี้ ที่ทุกสิ่งเพี้ยนไปอาจเป็นเพราะละเลยอานาปานสติ ๑๖ ขั้นตอน ละเลยการสวดมนต์ภาวนา และละเลยนิสสัย ๔ และปิดหูปิดตาไม่ยอมอ่านข้อคิดที่นักปราชญ์ ทั้งแพทย์ทั่วโลกเขาได้เขียนสรุปการวิจัยอันเนื่องมาจากนำเอาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าไปทำการวิจัยไปพิสูจน์ว่าปรากฏผลเป็นอย่างไร มัวเพลินอยู่กับการเสวยบุญเก่ามันจึงมีอะไรต่อมิอะไรเกิดขึ้นเพี้ยนไป เพราะมันมีเหตุมีปัจจัย มันจึงเกิดขึ้นมันเป็นอย่างนี้เอง แล้วทำไมเล่าจะ

พลิกผัน จะเปลี่ยนเพี้ยนเป็นเพียรตามหลักธรรมของพระพุทธเจ้าต่อไปมิได้หรือ?

๓๑. ชื่อหนังสือเล่มนี้เป็นโจทย์หรือปัญหาค้างคาใจของผู้สนใจแวดวงพระพุทธศาสนา ที่มีเรื่องราวต่างๆ เกิดขึ้น มิใช่มาจากพุทธบริษัทเท่านั้น แม้แต่บริษัทอื่นๆ เขาก็มีความสงสัยเช่นเดียวกัน มิใช่เฉพาะชาวไทย แม้แต่ชาวยุโรป อเมริกา และนานาชาติที่สนใจในพระพุทธศาสนาก็มีปัญหาถามเช่นนี้เหมือนกัน

ที่เขียนมาเพียงแต่ทัศนะหนึ่ง ความคิดหนึ่งของผู้เขียนที่อาศัยประสบการณ์ตรงที่เกิดขึ้นกับตนและได้อาศัยธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้าช่วยแก้ปัญหามาโดยตลอด ที่ชื่อว่าสิงห์ทน ก็เนื่องมาจากมีโรคภัยเบียดเบียนมาตั้งแต่เป็นเด็ก พ่อแม่จึงตั้งชื่อเป็นมงคลนามว่าสิงห์ทน แปลแบบคนไม่ได้เรียนบาลีว่าขอให้อยู่ทนหรือทนอยู่เหมือนสิงห์โตเฝ้าหน้าวัด เป็นโรคสารพัด ภูมิแพ้ ไซนัส ดีซ่าน โรคกระเพาะเริม งูสวัด โรคริดสีดวงทวารบานทะโลกอายุได้เพียง ๕๕ ปี แม่ก็ตายด้วยโรคมะเร็ง ตัวเองก็เป็นมะเร็งเหมือนพ่อ เพราะชอบรับประทานลาบสด หลู้ แบบเมืองเหนือ เนื่องจากเป็นคนเชียงใหม่ จึงได้เกิดโรคเหมือนพ่อแม่ เดี๋ยวนี้กลับอยู่อย่างสบายทั้งกายและใจ ทั้งถูกกลั่นแกล้งถูกใส่ความด้วยเรื่องสารพัด แต่ก็เอาตัวรอดมาได้ ส่วนผู้ที่มุ่งร้ายก็มีอันเป็นไปต่างๆ นานา ดังปรากฏในหนังสือ**ธรรมะของพระแท้และพระพุทธศาสนากับปรัชญาชีวิตของข้าพเจ้า** จึงท้าพิสูจน์ได้ว่าธรรมะของพระพุทธเจ้า ช่างประเสริฐจริงๆ ยิ่งมีปัญหามากยิ่งช่วยให้เบื่อหน่ายเหมือนกับช่วยต้อนเข้าสู่ประตูพระนิพพานเร็วขึ้น ขอให้ปฏิบัติตาม

แนวทางที่พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนไว้ให้ครบหมวดธรรมจะได้รับผลตามชื่อของหมวดธรรมนั้นจริง ๆ ไม่ว่าเรื่องความร่ำรวย ความสวย ความมีปัญญาที่แท้จริง

๓๒. ที่เขียนมามิได้เขียนแบบนึกเอาเอง ได้อาศัยประสบการณ์ตรงและได้อาศัยพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา คัมภีร์พิเศษตลอดจนความคิดของพุทธบริษัทร่วมสมัยที่สนใจใฝ่ธรรมะที่แท้จริงที่มิได้อ้างอิง เพราะมันเป็นคำสอนที่เป็นที่รู้กันแบบที่สักแต่ว่ารู้ ไม่นำมาปฏิบัติอย่างเช่น **เรื่องนิสสัย ๔ อยู่ในหน้าแรกบันทัดแรกของหนังสือนวโกวาท** เวลาบวชพระก็บอกนิสสัยกันทุกคนที่บวช ทุกรูปที่พระอุปัชฌาย์ กรรมวาจาจารย์ อนุสาวนาจารย์ทั้งพระนั่งอันดับก็รู้กัน แต่ไม่ใส่ใจนำมาใช้ในชีวิตจริง สวดมนต์ภาวนาก็รู้กัน แต่แล้วก็**ไม่นำมาปฏิบัติให้ถูกต้อง** ทั้งๆ ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า สวดมนต์ช่วยให้บรรลุการหลุดพ้นมีชื่อว่าวิมุตตายนสูตร **แต่ไปห้ามสวดมนต์โดยเกรงว่าจะไม่ได้อุ้มทุกข์**โดยตลอด ก็เลยได้อุ้มทุกข์กันจริงๆ ทั้งอาจารย์และศิษย์ทั้งหลายที่ยึดติดในสาย ในสำนัก และในตัวอาจารย์ต่างก็ได้อุ้มทุกข์กันจริงๆ จนวาระสุดท้ายของชีวิต

๓๓. เท่าที่เขียนมาอาจยังเป็นคำตอบที่ไม่สมบูรณ์ จึงขอฝากไว้กับผู้สนใจใฝ่ธรรม นำไปพิจารณากันต่อไป ขอโปรดได้ยึดหลักธรรมใน**กาลามสูตร** เป็นหลัก จะได้มีอิสระในการใช้วิจารณญาณต่อไป **ขอสะกิดนิด ๆ ว่า ที่เป็นโรคกันต่าง ๆ นานา เป็นเพราะอาหาร และละเลยนิสัย ๔ ใช่หรือไม่ ? กุญแจเจาะประเด็นอาจเป็นไปได้ว่า พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนสติปัฏฐาน ๔ และตรัสย้ำว่าเป็นทางเดียวเท่านั้นเพื่อความพ้นทุกข์ เพื่อบรรลุมรรคผลนิพพาน มีอานาปานสติ ๑๖**

ขั้นตอน เป็นหลักการ วิธีการ ลองช่วยตรวจสอบดูว่า ได้เน้นสอนกันถูกต้องหรือไม่ ถ้าหากไม่เน้น ไม่สอน สติปัฏฐานให้ครบ ๔ **คนที่ปฏิบัติจะมีสติคุ้มครองตัวเองให้พูดดี ทำดี คิดดี ได้อย่างไร เมื่อไม่มีสติจะเข้าสมาธิเข้าฌานได้อย่างไร แล้วสัมมาสมาธิจะเกิดขึ้นได้อย่างไร เมื่อไม่มีสัมมาสมาธิจะบรรลุมรรคผลเป็นพระอริยะที่แท้จริงได้อย่างไร เมื่อเป็นเช่นนี้ พระอริยะจึงด่าใครต่อใครป่นปี้ เจ็บป่วย เป็นโรคสารพัด แล้วคนธรรมดาก็ด่าพระอริยะได้อย่างไม่กลัวบาป มันเป็นอย่างนี้เอง เนื่องจากพระพุทธองค์ได้ตรัสไว้แล้วว่า ทุกสิ่งเกิดขึ้นเพราะมีเหตุปัจจัยมิใช่หรือ ?**

การสวดมนต์ภาวนามิใช่การอ้อนวอน แต่เป็นการสอนให้รู้อธิษฐานธรรม

๓๔. การสวดมนต์ภาวนา ต้องปฏิบัติตามหลักของพระพุทธเจ้า มิใช่การอ้อนวอน ควรให้เป็นอธิษฐานธรรม คือ เป็นการปฏิบัติตนด้วยการตั้งใจไว้อย่างแน่วแน่มั่นคงโดยยึดหลัก ๔ ประการ คือ

๑) ให้เกิดปัญญา

๒) ให้มีความจริงใจ (สัจจะ)

๓) ต้องปฏิบัติตนเป็นผู้เสียสละ มิใช่เห็นแก่ได้ด้วยอำนาจโลภะ (จาคะ)

๔) เป็นการปฏิบัติตนเพื่อให้เกิดความสงบจากสิ่งที่ร้าย สิ่งที่ไม่ดีทั้งหลาย (อุปสมะ)

ฉะนั้น สวดมนต์ภาวนา หรือภาวนาเงียบแบบอานาปานสติ ๑๖ ขั้นตอน จึงเป็นการเสริมสร้างอิทธิบาทธรรม คือ ธรรมที่ช่วยให้บรรลุ

ความสำเร็จ หรือมีอิทธิฤทธิ์ ดังจะเห็นได้จากตัวอย่าง เช่น หลวงปู่โต๊ะ วัดประดู่ฉิมพลี เป็นต้น มีฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา อาจช่วยให้สำเร็จได้ทั้งโลกียะ และชั้นโลกุตตระ หากเปรียบเทียบกับคำกล่าวของนักจิตวิทยานักการแพทย์ สมัยใหม่ สวดมนต์ภาวนาเป็น Positive Thinking คิดในทางบวก ให้บรรลุเป้าหมาย ให้สำเร็จสิ่งที่ประสงค์ คิดถึงสิ่งที่ดีงาม ไม่คิดแบบ Negative คือ คิดในทางลบคิดแบบถูกนิวรณ์ ๕ ครอบงำ คิดในทางไม่ดี ทางร้าย ทำให้เกิดความท้อแท้ ดังหมออเมริกันคือ **ดร.แอนดรู ไวลด์** กล่าวไว้ว่า **"ร่างกายรักษาตัวมันเองได้หากเรารู้จักวิธีปฏิบัติตน"** (The body can heal itself if we know how to activate it)

การสวดมนต์ภาวนา เป็นเสมือนหนึ่งการตั้งโปรแกรมจิต คล้ายกับโปรแกรมคอมพิวเตอร์ เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับอะไรก็ตาม ก็ตั้งโปรแกรมจิตหรืออธิษฐานจิตไว้แล้วปล่อยให้มันอยู่ในจิตใต้สำนึก ครั้นแล้วตั้งใจสวดด้วยความมีสติ ให้เป็นบุญที่แท้จริง คือ ให้เป็นทาน คือ ธรรมทาน เป็นศีล คือ ควบคุมกาย วาจา ด้วยความเคารพต่อพระรัตนตรัย เป็นภาวนา คือสวดมนต์น้อมระลึกเอาคุณพระรัตนตรัยมาใส่ตนด้วยความมีสติเมื่อจิตใจอยู่กับบทสวดมนต์แบบต่อเนื่องจะเกิดปีติเกิดความสุข ขณะนั้นต่อมเอ็นโดไคร์จะหลั่งสารเอ็นดอร์ฟินหรือสารสุขออกมาจะ**ช่วยรักษาโรคภัยไข้เจ็บ** ทั้งจะทำให้จิตมีสมาธิ เมื่อจิตดิ่งเข้าสู่สมาธิ เสียงที่เปล่งออกมาจะแผ่วลงแล้วหยุดไป จิตจะไปกำหนดลมหายใจหรือภาพประทับใจจะเป็นอะไรก็ได้ หรือที่รู้เห็นกันว่า เมื่อจิตใจมีสมาธิ (สมาหิโต) จิตใจก็จะว่าง จะใสสว่าง สงบ (ปริสุทโธ) แล้วก็สามารถอธิษฐานหรือนำไปใช้งานทั้งโลกียะและโลกุตตระได้ (กัมมะนิโย)

พรหมวิหารธรรม อัปปมัญญาธรรม เท่านั้นที่จะเป็นพลังค้ำจุนโลก

ฉะนั้นความสำเร็จในสิ่งที่ประสงค์อันเกิดจากการสวดมนต์ภาวนา เกิดจากการปฏิบัติดังกล่าวมานี้เอง หรือจะสวดภาวนาคาถาอื่นใดก็ตาม อย่าลืมหลัก**ทาน ศีล ภาวนา** อย่าลืมภาวนาแผ่**พรหมวิหารธรรม อัปปมัญญาธรรม** แก่สรรพสัตว์และแก่ตนเอง ดังต่อไปนี้

สัพเพ สัตตา อะเวรา โหนตุ, อัพยาปัชฌา โหนตุ

อะนีฆา โหนตุ สุขีอัตตานัง ปะริหะรันตุ (เมตตา)

สัพเพ สัตตา สัพพะทุกขา ปะมุจจันตุ (กรุณา)

สัพเพ สัตตา ลัทธะสัมปัตติโต มาวิคัจฉันตุ (มุทิตา)

สัพเพ สัตตา กัมมัสสะกา กัมมะทายาทา (อุเบกขา)

กัมมะโยนิ กัมมะพันธุ กัมมะปะฏิสะระณา

ยัง กัมมัง กะริสสันติ กัลยาณัง วา ปาปะกัง วา

ตัสสะ ทายาทา ภะวิสสันติ

อะหัง อะโรโค โหมิ อะเวโร โหมิ

อัพยาปัชโฌ โหมิ อะนีโฆ โหมิ

สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิฯ

ขอให้สรรพสัตว์ ผู้เป็นเพื่อนร่วมทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น อย่ามีเวรต่อกันเลย อย่าพยาบาทปองร้ายกันเลย อย่ามีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย ขอให้มีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด (แผ่เมตตา)

ขอให้สรรพสัตว์ จงพ้นจากความทุกข์โดยประการทั้งปวงเถิด (แผ่กรุณา)

ขอให้สรรพสัตว์ อย่าได้ปราศจากและอย่าได้พลัดพรากจากสมบัติและบุคคลที่เป็นที่รัก ที่ตนมีอยู่เถิด (แผ่มุทิตา)

สรรพสัตว์มีกรรมเป็นของตน มีกรรมเป็นทายาท มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กระทำกรรมใดไว้ จะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตาม จะเป็นผู้ได้รับผลแห่งกรรมนั้น (แผ่อุเบกขา)

บุญกุศลใดๆ ที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมา ขออุทิศบุญกุศลเหล่านั้นแก่เจ้ากรรมนายเวร เทพารักษ์ ตลอดจนผู้มีพระคุณทั้งปวง มีมารดาบิดา ครู อาจารย์ เป็นต้น ขอให้ข้าพเจ้าหายจากโรคภัยไข้เจ็บ ขออย่ามีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน ขออย่ามีเวรกับใครเลย ขออย่ามีใครมาพยาบาทปองร้ายเลย ขออย่ามีความทุกข์กายทุกข์ใจ ขอให้มีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

การบำเพ็ญภาวนาโดยอาศัยหลัก**พรหมวิหารธรรม** หรือ **อัปปมัญญาธรรม** ช่วยให้บรรลุ**ฌาน**หรืออัปปนาสมาธิได้ เมื่อจิตมีสมาธิแม้แต่**โลกียฌาน** ก็ช่วยให้สำเร็จในสิ่งที่เป็นโลกียะได้ ดังกรณีของ**พระเทวทัต**เป็นตัวอย่าง โปรดทำความเข้าใจให้ดี โลกียฌานเสื่อมได้ **มนต์จะขลังก็เพราะมีพลังหนุน**

๓๕. คุณประยงค์ ตั้งตรงจิตร กลายเป็นเศรษฐีเพราะรู้จักการใช้คาถาหลวงพ่อปาน บทที่ว่า

พุทธะ มะอะอุ นะโม พุทธายะ วิระทะโย วิระโคนายัง

วิระหิงสา วิระทาสี วิระทาสา วิระอิตถิโย พุทธัสสะ มานีมามะ พุทธัส สะ สวาโหม ฯ

คาถาบทนี้จะขลังก็ต่อเมื่อ **สวดภาวนาคาถาบทนี้ก่อนให้ทาน ขณะให้ทาน หลังให้ทาน** และภาวนาทุกเวลาที่ว่างจากภารกิจ ซึ่งเป็นคำสั่งของหลวงพ่อปานก็หมายความว่าต้องปฏิบัติตามหลักบุญกิริยาวัตถุ ๓ ประการ คือ ทาน ศีล และภาวนา ให้ครบถ้วน ทุกวันนั่นเอง คาถานี้จึงจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติอย่างแท้จริง ได้รับความสำเร็จในสิ่งที่ประสงค์ มิใช่ใช้คาถาสักแต่ว่าตามด้วยอำนาจกิเลสตัณหา ไม่เคยให้ทาน ไม่รักษาศีล ไม่เข้าใจในการภาวนาคิดอยากจะได้สิ่งนั้นสิ่งนี้เท่านั้น มันจะสำเร็จได้อย่างไร?

ก่อนจะให้ทานก็ภาวนา ขณะให้ทานก็ภาวนา หลังให้ทานก็ภาวนาคาถาบทนี้ มันจะเกิดพลังก็ต่อเมื่อเราเข้าใจ คือจะต้องมีคุณธรรมหนุนก็คือมีทาน มีศีล ให้เป็นบุญกิริยาวัตถุ ๓ ที่แท้จริง

ในเรื่องของ**ทาน**นี้ ไม่ว่าเรื่องอะไรที่พระพุทธเจ้าตรัสที่ยังมีอินทรีย์ไม่แก่กล้า ไม่มีพลังพอ พระพุทธองค์จะตรัสแสดงทานแล้วเชื่อมต่อด้วยศีล ภาวนา หรือต่อยอดด้วย ศีลภาวนา เพราะว่าทานนี้เองจะช่วยให้เปิดรับสิ่งดีๆ จากผู้อื่นเป็นธรรมดา เมื่อคนเรามีจิตใจที่รู้จักให้ คือ **ให้ได้ทั้งวัตถุและธรรม คือสละทิฏฐิความเห็นแก่ตัว ความยึดมั่นถือมั่นแบบฝังจิตฝังใจ** โดยเฉพาะสิ่งที่ฝังจิตฝังใจอยู่เสมอ เก็บไว้ในจิตใจที่เรียกว่า อัตตานุทิฏฐินั่นเอง

๓๖. จะเห็นตัวอย่างเช่น เรื่องของ**เบญจวัคคีย์ ทั้ง ๆ ที่มีบารมีและมีอินทรีย์แก่กล้า มีพลังพอที่จะรู้ธรรมะ เข้าใจธรรมะ แต่เมื่อไปยึดติดในคำสอนที่สอนกันมาอย่างฝังจิตฝังใจเห็นว่ามีอัตตา**

ที่มีแต่ความเพลิดเพลินเจริญใจ มีแต่ความสุข ไม่มีทุกข์ พอพระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงสิ่งที่พระพุทธองค์ได้ค้นพบว่า ทุกขัง อะริยะสัจจัง คนเราเกิดมาแล้วก็แก่ ก็เจ็บ ก็ตาย โศกเศร้า เสียใจ ต้องพลัดพราก ต้องสูญเสีย ที่มันเป็นทุกข์ก็เพราะอุปาทานยึดมั่นเบญจขันธ์ว่าเป็นตัวตน จึงทำให้เกิดทุกข์ **เบญจวัคคีย์ที่เหลือคือ วัปปะ ภัททิยะ มหานามะ และอัสสชิ ก็มีความลังเลสงสัย จึงเป็นเหตุทำให้ท่านทั้ง ๔ ไม่ได้ดวงตาเห็นธรรม** นี้เป็นเรื่องที่สำคัญ ดูซิท่านที่มีบารมีแก่กล้า เมื่อมีนิวรณ์ มีความลังเลสงสัยจึงเป็นเหตุให้ไม่สามารถบรรลุธรรม

ความจริง ความสงสัยมันเริ่มมาตั้งแต่ได้เห็นพระพุทธเจ้าเสด็จมา เข้าใจว่าพระพุทธเจ้าได้เลิกการบำเพ็ญทุกรกิริยามาบำเพ็ญตัวที่เรียกว่าตามใจกายไปเสียแล้ว จะเป็นไปได้อย่างไรที่จะบรรลุธรรม จะสามารถ บรรลุคุณวิเศษได้อย่างไร **ความลังเลสงสัยเริ่มเกิดขึ้น** แต่พระองค์ได้ประกาศสิ่งที่พระองค์ได้ค้นพบ พอพูดถึงทุกข์ก็เริ่มมีความสงสัย เพราะมันไม่เป็นไปตามทิฏฐิของตัวเอง คัดค้านทิฏฐิของตัวเองที่มีอยู่ ที่ตัวได้เรียนรู้ ได้เข้าใจ ได้ยอมรับสืบทอดต่อกันมา นี้เองเป็นเรื่องที่น่าจะใส่ใจเป็นพิเศษ

๓๗. การที่เรารู้จักทานนี้ก็หมายความว่าเป็นการยอมรับนั่นเอง ที่ให้ก็เพราะว่าเรายอมรับความทุกข์ของผู้อื่น ว่าเขามีทุกข์เราให้ เพื่อที่จะให้เขามีความสุข ฉะนั้น การให้ทานมี ๒ อย่าง คือ ให้วัตถุสิ่งของกับการให้ธรรมะ คำว่าธรรมะ ให้ธรรมะก็คือให้อภัย ไม่ถือโทษโกรธอะไร ให้ธรรมะยอมละทิฏฐิให้คำแนะนำในทางที่ดีมีประโยชน์ เป็นการเปิดตัวเปิดใจรับในสิ่งที่ดีงามต่อไป

การที่บางท่านมีทิฏฐิยึดมั่นถือมั่นในตัวเอง และก็ยึดมั่นถือมั่นในอาจารย์ จนเป็นเหตุให้ตัวเองและอาจารย์พลอยหลงทางไปด้วยกัน ถ้าใครมาสอนไม่ตรงกับที่ตัวเองยึดมั่นถือมั่นกับที่อาจารย์ได้ยึดมั่นถือมั่นมา ก็จะไม่เปิดใจยอมรับ เป็นเรื่องน่าสงสาร

เพราะทิฏฐิหรอกหนาจึงพาให้สัญชัย เวลัฏฐบุตร หลงผิด

มีตัวอย่างมากมายในสมัยพุทธกาลอย่างเช่น เรื่อง**สัญชัย เวลัฏฐบุตร**ตามที่ปรากฏลูกศิษย์ทั้ง ๒ คือ **อุปติสสะ** และ**โกลิตะ** หรือ **พระสารีบุตร** และ**พระมหาโมคคัลลานะ** ได้พบท่าน**พระอัสสชิ** ได้ฟังธรรมะเกิดความเลื่อมใสไปบอกให้อาจารย์ แทนที่อาจารย์จะยินดีที่ลูกศิษย์ได้แนะอาจารย์ที่ดีให้ แต่กลับไปถามว่าในโลกนี้คนโง่กับคนฉลาดอย่างไหนมากกว่า เมื่อศิษย์ตอบว่าคนโง่มากกว่า จึงตอบว่าฉันจะอยู่กับคนโง่ ก็คือพอจะหลอกได้ ว่าอย่างนั้นไปเถอะไปอยู่กับคนฉลาดที่มีจำนวนน้อย ฉันไม่สนใจ ฉันจะอยู่กับคนโง่ต่อไป

คนเราในปัจจุบัน อาจเป็นอย่างนี้กระมัง ที่ไม่ค่อยสอนให้คนฉลาด ปล่อยให้คนโง่ เพื่อจะได้ครอบงำให้อยู่ในอำนาจ ให้เป็นไปตามที่ปรารถนา

๓๘. ฉะนั้น **การที่สอนธรรมะในสมัยปัจจุบัน นับว่าเป็นการยากมาก** เพราะผู้ที่สะสมบารมีมาดูเหมือนหมดรุ่น แล้วที่เรียนศึกษาอบรมมา**แบบอาศรม ๔ จนเป็นสันยาสี** มันคงจะหมดไปแล้ว พอเริ่มสอนมักจะพูดว่านี่มิใช่วิสัยของพวกเราที่จะรับได้ เป็นวิสัยของอริยะ ยังไม่อยากเป็นอริยะ อยากจะอยู่อย่างมีความสุขอย่างสนุกสนานแบบชาวโลกทั่วไป **หากมีความสนุกสนาน** มีความสุขที่แท้จริงก็น่าอนุโมทนาชื่นชม โลกก็จะมีแต่ความสุข แต่ลองพิจารณาดูภาพรวมว่าโลกของเราที่เป็นอยู่มันสุขหรือมันทุกข์

๓๙. เมืองไทยของเรา เดี๋ยวเกิดภัยแล้ง เดี๋ยวเกิดน้ำท่วม เดี๋ยวเกิดภัยจากโจรผู้ร้าย เดี๋ยวเกิดภัยจากมลพิษ เกิดขึ้นตรงนั้นตรงนี้ เรียกว่าสิ่งแวดล้อมเป็นพิษ ล้วนแต่มีปัญหา ล้วนแต่มีความทุกข์ แล้วสิ่งเหล่านี้มันเกิดจากใครเล่า ขอพิจารณาดูให้ดี มันก็เกิดจากมนุษย์เรานี้เอง มนุษย์เราเป็นผู้ทำลายธรรมชาติ เป็นผู้สร้างสิ่งที่เป็นพิษขึ้นมา เรียกว่า เพราะความเห็นแก่ตัวของบุคคลบางคน บางพวก บางเหล่า จึงสร้างสิ่งเหล่านี้ขึ้นมา

หากจะพูดถึงคุณธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในพระไตรปิฎก จะกล่าวโดยสรุปแล้ว เมื่อ**ผู้เป็นใหญ่ในแผ่นดินที่ไม่มีคุณธรรม** เทวดาก็จะไม่ปกปักรักษา และจะเป็นเหตุให้เกิดภัยพิบัติ ภัยต่างๆ ทุพภิกขภัย ภัยที่เกิดจากข้าวยากหมากแพง ภัยเกิดจากน้ำท่วม ภัยเกิดจากสิ่งที่เป็นพิษ อะไรต่างๆ เหล่านี้รวมเรียกว่า เทวดาไม่รักษา

เพราะไม่มีศีลธรรมค้ำจุน มารจึงหนุนให้เกิดภัยพิบัติ

ในเมืองเหนือมีผู้ไปทำลายระบบขนบธรรมเนียบประเพณีอยู่กับธรรมชาติ เชื่อผีปู่ย่า ปัจจุบันพระที่ศักดิ์สิทธิ์ก็ยังอยู่ในกรงหลายชั้น แม้แต่ตัวท่านเองยังรักษาตัวท่านเองไม่ได้ จะให้ท่านรักษาคนอื่นได้อย่างไร ผู้ที่รักษาคือเทวดาประจำองค์พระรักษา ลำพังองค์พระก็คือวัตถุธาตุธรรมดานี่เอง จะช่วยอะไรได้ ผู้ช่วยคือเทวดาต่างหาก เทวดาก็มาจากผู้มีศีลธรรม เมื่อคนสนใจในศีลธรรมน้อย จะมีพลังไปสู้กับมารได้อย่างไร

พิจารณาให้ดีว่า**เทวดารักษา หมายความว่าอย่างไร** หมายความว่าไม่มีใครที่จะมีพลัง ที่จะมีจิตใจ ที่มีศีลธรรมที่จะช่วยได้ เพราะพลัง

มันน้อย ที่เรียกว่าน้ำน้อยย่อมแพ้ไฟนี่เอง อันนี้แหละ เดี๋ยวนี้ถ้าจะพูดไปแล้ว คือว่า **โลกอยู่ภายใต้อุ้งมือของมารหรือผู้ไม่มีศีลธรรม** ก็ทำให้เกิดเหตุการณ์ต่างๆ หาก**คนมีศีลมีธรรมหรือมีพรหมวิหารธรรม เรียกว่ามีเทวดารักษาที่เป็นที่ยอมรับกันว่าเมตตาค้ำจุนโลก** และคำว่าเมตตาธรรมค้ำจุนโลกนี้ ที่มีคอนเสิร์ตทางภาคนานาชาติ และแบบไทยๆ แสดงถึงเมตตาธรรมมีอานุภาพและจะช่วยให้โลกมีความสุขอย่างไร

โลกนี้ถือว่าเป็นโลกเดียวกัน เกิดเหตุร้ายที่ไหนก็เกิดผลกระทบถึงกันอย่างรวดเร็ว เรียกว่าในโลกใบเดียวกันที่ใช้คำว่า Global ในภาษาอังกฤษ มีอะไรเกิดขึ้นมันกระทบไปถึงกันหมด และยิ่งเดี๋ยวนี้การสื่อสารมันรวดเร็ว อะไรเกิดขึ้นที่หนึ่งก็แพร่กระจายไปอย่างรวดเร็ว ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะคนมันเห็นแก่ตัว เห็นแต่ตัวกูของกู เห็นแก่ญาติพี่น้องพวกพ้อง และไม่คำนึงถึงสรรพสัตว์ทุกถ้วนหน้าว่า จะเป็นอย่างไรขอให้ตัวกูของกู ตัวเราของเรา พวกเราในสิ่งที่ตัวปรารถนา ก็เป็นที่พอใจ แต่แล้วสิ่งที่ตัวได้มา สิ่งที่ตัวครอบครอง มันสร้างความสุขหรือความทุกข์ให้แน่

๔๐. เศรษฐีพันล้าน หมื่นล้าน หรือแสนล้านก็ตาม ในที่สุดทรัพย์สินเหล่านั้นเอาไปใช้ประโยชน์สุขแก่ตัวเองได้แค่ไหนเพียงใด แม้จะรับประทานสิ่งที่ตัวชอบก็รับประทานไม่ได้แล้ว เพราะโรคร้ายเบียดเบียนได้แต่มองดู มีแต่ความเศร้า ความสลดหดหู่ใจ ยังหวงอีก เมื่อหวงยึดติดแล้วอะไรจะเกิดขึ้น มันมีแต่ความทุกข์เท่านั้น

พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้แล้วว่า **จิตเต สังกิลิฏเฐ ทุคคะติ ปาฏิกังขา** เมื่อจิตเศร้าหมองก็คือว่าจิตที่มีโรคภัยเบียดเบียน เมื่อมีโรคภัยเบียดเบียนก็คิดไปต่างๆ นานาประการ **ทำไมหนอบุญที่ได้สร้างสมมา** ให้ทานไปเยอะแยะ ได้สร้างโบสถ์ วิหาร ศาลาการเปรียญ เป็นเงินหลายๆ ล้าน

ไม่เห็นบุญมาช่วย พระที่เป็นที่ยอมรับว่าทรงพลังก็มีอยู่เต็มห้อง เต็มตู้ ที่เชื่อกันว่ามีอภินิหาร ทั้งพระที่เป็นเกจิ ที่มีอภินิหาร ที่มีพลังก็**ไม่เห็นมาช่วย คิดไปต่าง ๆ นานา**

นี่แหละจิตเศร้าหมองจึงต้องเกิดเป็นสุนัข

นี่แหละจิตเริ่มถูกนิวรณ์ครอบงำ หรือมารได้ช่องก็ทำให้จิตใจขุ่นมัว เมื่อจิตใจขุ่นมัวพระพุทธเจ้าตรัสสอนว่าอย่างไร จิตเต สังกิลิฏเฐ ทุคคะติ ปาฏิกังขา **เมื่อจิตใจเศร้าหมองที่หวังได้ก็คือทุคคติ** คือต้องไปเกิดในอบายภูมิ เป็นสัตว์นรก เปรต อสุรกาย เป็นสัตว์เดรัจฉาน มันเป็นไปได้จริงๆ

มีเรื่องตัวอย่างมันเกิดขึ้นในรายการโทรทัศน์ที่มีชื่อว่า ดู ดู ดู เอาเรื่องของสุนัขตัวหนึ่งมาออกในรายการสุนัขตัวนี้หากเปิดเพลงสายัณห์ สัญญา มันจะเห่าหอนร้องเพลงไปด้วยพร้อมกับกระดิกหางแสดงให้เห็นว่ามันช่างมีความสุขสำราญเบิกบานใจเสียเหลือเกิน พอเอาเทปของผู้อื่นที่มีเสียงร้องและดนตรีคล้ายๆ กันมาเปิดให้ฟัง มันก็แสดงอาการเฉยเมยไม่สนใจ

สุนัขตัวนี้ในชาติก่อนเป็นผู้หญิงคนหนึ่ง ชอบเพลงสายัณห์ สัญญา เป็นชีวิตจิตใจ จำได้หมดจะเป็นเพลงอะไรก็ตาม จะเก่าเก็บอย่างไรก็จำได้

ผู้หญิงคนนี้มีบ้านอยู่ติดกับผู้ที่มีความร่ำรวยเลี้ยงสุนัขไว้มากมาย สุนัขกินอาหารอย่างดี มีราคาแพง ผู้หญิงคนนี้ก็มองดูขณะที่คนร่ำรวยเลี้ยงสุนัข คิดไปเองว่าชีวิตของเราสู้สุนัขไม่ได้ เราทำงานหนักหามรุ่งหามค่ำโดยความเหน็ดเหนื่อย แต่แล้วก็มีชีวิตยังสู้สุนัขไม่ได้ เราเกิดเป็น

สุนัขยังจะดีกว่า บังเอิญเกิดเป็นลมตายอย่างปัจจุบันทันด่วน ตายไปก็เกิดไปเป็นสุนัข ก็คือสุนัขตัวนั้นแหละ โดยเหตุที่**มีความคิดที่เป็นมิจฉาทิฏฐิ มีมิจฉาสมาธิ ความจำดี แต่ดีแบบมิจฉาทิฏฐิ** จึงเป็นเหตุทำให้ไปเกิดเป็นสุนัข สมดังความตั้งใจ ก็คือเกิดในอบายภูมิคือภพภูมิที่ต่ำกว่าความเป็นมนุษย์ การเป็นสัตว์มันจะดีกว่าการเป็นคนได้อย่างไร

เช่นเดียวกัน **คนที่ถูกนิวรณ์หรือถูกกิเลสครอบงำ จิตใจขุ่นมัว** หากไปคิดอะไรขุ่นมัว สามารถที่จะเกิดเป็นอย่างนั้นทันที เพราะจิตตอนนั้นมีพลังมากด้วยอำนาจของมารเสริมพลังให้ หรือมารได้ช่องทาง ฉะนั้น **โบราณท่านจึงได้เตือนว่า อย่าให้มารได้ช่อง** (มาโรกาสัง ละภันตุ มา) บุญกุศลก็ไม่สามารถช่วยได้ แต่เมื่อใดมีสติเกิดขึ้นมา ก็เหมือนการเปิดรับบุญกุศลทันที ฉะนั้น ที่ควรระวังมากที่สุดก็คือ อย่าประมาท อย่าให้มารได้ช่อง แม้แต่ว่าทุกคนเป็นธรรมดาที่จะต้องตาย ก็ขอให้ตายอย่างคนมีบุญมีกุศล ตายอย่าง**คนที่มีสติก็จะไปเกิดตามบุญบารมีของตน จะไม่หลงทางไปเกิดในอบายภูมิ**

ขาดสติเมื่อไรทุกข์ภัยเกิดตามมาแน่นอน

๔๑. ฉะนั้น เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่มันเกิดขึ้นในโลกปัจจุบัน ถ้าจะว่าไปแล้วมันเกิดขึ้นเพราะขาดสติ หรือเป็นเพราะการสอนที่เรียกว่าไม่ได้เน้นสติที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ในมรรคมีองค์ ๘ ที่เอามาอธิบายขยายความในอานาปานสติ ๑๖ ขั้นตอนตรัสสอนอธิบายขยายความโดยพระพุทธเจ้าเองในมหาสติปัฏฐานสูตร

ไม่ว่าใครหากรู้เข้าใจว่าสตินี้มีความจำเป็นมาก ไม่ว่าคนระดับไหน ไม่ว่าคนยากจน คนร่ำรวย ไม่ว่าคนที่มีปัญญาไม่แก่กล้า มันจำเป็นทั้งนั้น

คือว่า **สตินี่เองจะช่วยให้ทำ พูด คิด ในสิ่งที่ดี คือทำดี พูดดี คิดดี** ถ้าคน มีสติตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนแล้ว จะไม่ทำ พูด คิด ในสิ่งที่เรียกว่าบาป อกุศล ทุจริต เพราะรู้ว่าผลของบาป อกุศล ทุจริต เพราะรู้ว่าผลของบาป อกุศล ทุจริตนั้นเป็นอย่างไร แล้วจะรู้คุณค่าของบุญกุศล สุจริต บารมี ว่ามันมีคุณค่าอย่างไร เป็นต้น

๔๒. ฝรั่งที่เขาเชื่อในการปฏิบัติ ขอยกตัวอย่างท่านที่มีชื่อเสียงในสหรัฐอเมริกา คือ ดร.โจเซฟ เมอร์ฟี ได้เขียนหนังสือมีชื่อว่า The Powersof Your Subconscious Mind (พลังจิตใต้สำนัก) ท่านได้ กล่าวไว้ว่าเราสามารถที่จะเป็นอะไรก็ได้ จะให้สำเร็จอะไรก็ได้ขอให้คิดแบบ Positive อย่าคิดแบบ Negative คือ **คิดทางบวก อย่าคิดทางลบ**

คำว่าคิดทางบวก คิดแบบอิทธิบาท จะไม่พลาดสิ่งประสงค์ คิดทางลบจบลงด้วยความผิดหวัง

คำว่าคิดทางบวกนี้ ที่จริงพระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้อย่างชัดเจน คือ **คิดแบบมีหลักธรรม คืออิทธิบาท** คือมีฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา คือมีความพอใจในสิ่งใดก็ต้องเพียรพยายามเอาใจใส่ เอาใจจดจ่อเป็นพิเศษ หาข้อบกพร่อง ทำให้มันเรียบร้อยสมบูรณ์ หรือมีหลักที่เรียกว่ามีพละมีพลัง คือมีศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ก็จะทำให้เกิดกำลังภายใน ให้เกิดสิ่งมหัศจรรย์ **อย่าคิดแบบมีนิวรณ์ หรือเรียกว่า Negative** ตัวนิวรณ์นี้เองเป็นตัวการทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ขึ้นมา ทำให้เกิดความท้อแท้ใจ ไม่ก้าวหน้า ทำให้เกิดปัญหาปิดกั้นมิให้บรรลุความสำเร็จ

๔๓. โดยเฉพาะในปัจจุบันนี้ที่มีปัญหามาก มีบางคนอยู่ดีๆ เห็นผี เห็นวิญญาณ เห็นอะไรต่อมิอะไร บางทีเรียกว่า เห็นองค์เทพที่จะ

มาประทับทรง สำคัญตัวว่ามีองค์ แต่ความจริงที่เกิดเหตุการณ์เช่นนี้ก็เพราะมีสาเหตุ มันเป็นจริงตามที่เห็น โดยอาศัยที่ได้บำเพ็ญบารมีมาจนกระทั่งศูนย์พลังที่กระหม่อมเปลี่ยนเป็นสีขาว เป็นเหตุให้เทพปรารถนาจะมาบำเพ็ญบารมีร่วม หรือเคยบำเพ็ญบารมีร่วมกันมาในอดีต จึงปรากฏเห็นตามความเป็นจริง

แต่ส่วนใหญ่มักจะเป็นเพราะเลือดเสีย เกิดขึ้นเพราะถูกไฟคือราคะ ไฟคือโทสะและไฟคือโมหะเผาจนเครียด เกิดความผิดปกติทำให้เลือดเสีย เมื่อเลือดเสียแล้วทำให้เกิดเหตุการณ์ต่างๆ ขึ้น เกิดภาพหลอน เป็นเรื่องที่น่าสังเวชสลดใจ ที่มานึกว่ามีวิญญาณหรือมีองค์ นั่นคือตัวเองหลอกตัวเอง

โบราณเข้าใจแก้ปัญหา มียาทั้งทางกายและทางใจ

ฉะนั้น **คนโบราณเขาเข้าใจการแก้ปัญหา** จึงเตรียมไว้รักษาทั้งทางกาย และทางจิตใจ คือ ใช้ธรรมะช่วย ทางกายคนโบราณมียาแก้เลือดเสียที่ได้ผลดี แนะนำโดย**พระมหาไพฑูรย์ พุยาทสุสาวี** คือหัวข้าวเย็นเหนือ หัวข้าวเย็นใต้ ใบส้มเสี้ยว ใบส้มป่อย ใบมะขาม ใบมะกา ฝักคูน สารส้ม เกลือเม็ด ทั้งหมดหนักอย่างละ ๑ บาท ต้มรวมกัน หากธาตุหนัก คือท้องผูก ใช้ดีเกลือใส่เข้าไปในชามยาก่อนดื่มพอประมาณ หากธาตุเบาคือระบบขับถ่ายปกติ ก็เติมดีเกลือนิดหน่อย ดื่มก่อนอาหารเช้า กลางวัน เย็น และก่อนนอน ครั้งละ ๑ ถ้วย เลือดเสียจะถูกขับออกไป และอย่ารับประทานของแสลงคือ ของเย็นๆ จำพวกน้ำแข็งใส น้ำมะพร้าว ยาขนานนี้**คุณลุงของท่านพระมหาไพฑูรย์** ได้ช่วยรักษาคนมามากต่อมากแล้ว หากทานของแสลงก็เหมือนทำให้

เลือดเสียมากยิ่งขึ้น จะเกิดภาพหลอนต่างๆ มากยิ่งขึ้น หรือหนักขนาดจำชื่อตัวเองไม่ได้

ฉะนั้น **โบราณเขาเข้าใจแก้ทั้งทางกายคือใช้ยา และทางใจคือธรรมะ** ก็ได้แก่การสวดมนต์ภาวนานั่นเอง หรือตามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ให้ปฏิบัติตามนิสสัย ๔ ดังที่ได้อธิบายมาแล้ว ทางจิตนอกจากจะสวดมนต์ภาวนาเป็นประจำก็ให้ใช้มรรค ๘ มาตรวจสอบตนเองเสมอ สรุปแล้วก็คือให้มีชีวิตอยู่ด้วยความมีสติ ให้เป็นสติปัฏฐานนั่นเอง คือให้เป็นไปตามสติปัฏฐาน ๑๖ ขั้นตอน ดังที่อธิบายมาแล้ว

๔๔. **กล่าวโดยก็คือให้อยู่ในหลักธรรม คือบุญกิริยาวัตถุ** คือ ทาน ศีล ภาวนา หรือ ศีล สมาธิ ปัญญา ศีลเป็นเรื่องของกาย วาจาไม่ทำ ไม่พูดในสิ่งที่ไม่ดี ที่ทำให้ตัวเองและผู้อื่นได้รับความทุกข์เดือดร้อนรวมทั้งอาชีพก็ไม่ทำอะไรผิดกฎหมาย ผิดศีลธรรม หรือเรียกว่าทำดีพูดดี ระวังอย่าให้ศีลขาด หากศีลขาดจะเสียความเป็นมนุษย์ เสียชาติเกิดการที่จะเกิดมาเป็นมนุษย์นั้น ผ่านการตรวจสอบมาแล้ว เพราะเราต้องมีศีลมาแล้ว จึงมีโอกาสเกิดเป็นมนุษย์ ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า **การเกิดเป็นมนุษย์นั้นแสนยาก** สรุปแล้วให้ปฏิบัติตนอยู่ในหลักสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ หรือเรียกว่าปฏิบัติตนอยู่ในองค์มรรค ที่เป็นศีล หรือศีลสิกขา

สมาธิก็คือปฏิบัติตนอยู่ในหลักของสัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิที่ง่ายต่อการฝึกตนให้อยู่ในมรรคที่เรียกว่ามีสมาธิ ก็คือการสวดมนต์ภาวนา พอสวดมนต์องค์ของสมาธิทั้ง ๓ จะเกิดขึ้น และจะช่วยให้เกิดองค์แห่งศีล คือสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะให้เกิดขึ้นรวมพลังกัน

ปัญญาก็คือสัมมาทิฏฐิและสัมมาสังกัปปะจะเกิดขึ้นเป็นองค์มรรค ก็ต่อเมื่อมีศีลและสมาธิเป็นฐาน การสวดมนต์ภาวนาจะช่วยให้ปัญญาที่แท้จริง หรือช่วยให้เกิดสัมมาทิฏฐิและสัมมาสังกัปปะ ดังที่**พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในปัญจกนิบาตอังคุตตรนิกายว่า สวดมนต์ช่วยให้หลุดพ้น** จะหลุดพ้นได้ก็ต่อเมื่อเกิดปัญญาที่แท้จริงที่เรียกว่า **ภาวนามยปัญญา** เท่านั้น

อยู่กับปัจจุบัน พูดดี ทำดี คิดดี จะมีแต่ สุขี ทีฆายุโก

๔๕. **โดยย่อก็คือ พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้พูดดี ทำดี คิดดี อยู่กับปัจจุบัน** คือมีสติควบคุมอยู่เสมอ มิให้เกิดความประมาท มิให้มารได้ช่อง ได้โอกาสมาทำลาย มาทำร้ายให้เสียชาติเกิด ควรจะภูมิใจในความเป็นมนุษย์และรักษาความเป็นมนุษย์ไว้จนกระทั่งวาระสุดท้ายก็ยังดีกว่าที่จะเกิดในอบายภูมิ

อย่าไปกังวลในอดีต มันผ่านไปแล้ว แก้ไขอะไรไม่ได้แล้ว อนาคตก็ยังมาไม่ถึงสิ่งที่เราควรคำนึงคือปัจจุบัน หากปัจจุบันเราเกิดมามีอวัยวะครบถ้วน ไม่พิกลพิการก็แสดงว่าเราเป็นคนดี มีศีลธรรมมาแล้ว ทำ พูด คิด ด้วยความมีสติในปัจจุบัน อนาคตก็ต้องดีแน่ ไม่ต้องสงสัย เพราะอดีตส่งผลมายังปัจจุบัน ปัจจุบันก็จะส่งผลไปยังอนาคตแน่นอน พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้อย่างนี้ ไม่มีอะไรที่น่าลังเลสงสัยอีกต่อไป เพราะพระองค์ไม่หลอกใครแน่นอน ที่ปัจจุบันดีก็แสดงว่าอดีตของเราก็ดีมาแล้ว หากเราไม่ดีก็คงอยู่ในคุกในตะราง หรือไปเกิดเป็นสัตว์นรก เป็นเปรต เป็นอสุรกาย เป็นสัตว์เดรัจฉานไปแล้ว **ควรจะภูมิใจในความเป็นมนุษย์**

การเกิดเป็นมนุษย์มันแสนยาก เกิดเป็นมนุษย์จะพบพระพุทธศาสนาก็แสนยาก พบพระพุทธศาสนาจะได้ฟังธรรมก็แสนยาก การฟังธรรมแล้วจะได้บรรลุธรรมก็แสนยาก ที่พระพุทธองค์ตรัสเตือนเช่นนี้ก็เพื่อให้มนุษย์มีชีวิตอยู่ด้วยความมีสตินั่นเอง อย่าประมาทแม้แต่นิดเดียว หากฝึกฝนตนเองเป็นนิสัยก็ไม่เหลือวิสัย เพราะมีตัวอย่างมากมาย ที่ท่านเป็นมนุษย์แล้วท่านก็รักษาความเป็นมนุษย์ไว้อย่างสมบูรณ์แล้วพัฒนาตัวเองให้สูงขึ้นๆ จนกระทั่งเป็นถึงพระอริยะนั้นก็คือเมื่อมีบารมีพอ มีอินทรีย์แก่กล้า ก็ปลงภาระมิให้มีหนี้บุญคุณหนี้เวรติดค้างกับมารดา บิดา ครูบาอาจารย์ สามี ภรรยา ลูกๆ ที่ปรึกษาเพื่อน ตลอดจนเพื่อนร่วมงาน เมื่อเปลื้องภาระได้ ไม่มีหนี้สิน หนี้เวรตกค้าง ก็สามารถจะเข้าประตูพระนิพพานได้ทันทีตามปรารถนา

เมื่อยังปลงภาระหนี้เวรไม่ได้ โดยเฉพาะมารดาบิดา เป็นทั้งเจ้าบุญนายคุณ เจ้ากรรมนายเวร จะต้องให้ท่านอนุญาต ปลงภาระให้เรียบร้อย ส่วนเจ้ากรรมนายเวรที่เป็นคู่แค้น ถ้า**มีชีวิตอยู่ด้วยความมีสติธรรมจะคุ้มครองรักษา** ให้อยู่รอดปลอดภัย ต้องทำหน้าที่โลกสมมติเหมือนตัวละคร ต้องจำบทบาทของตัวเองให้ดี ว่าเป็นผู้มีบทบาทเป็นตัวอะไร **ต้องทำหน้าที่ของตนให้ดีที่สุด** เป็นพ่อเป็นแม่ที่ดี เป็นลูกที่ดีเป็นสามีภรรยาที่ดี เป็นครูบาอาจารย์ที่ดี เป็นที่ปรึกษาที่ดี เป็นเพื่อนที่ดี และเป็นผู้ร่วมงานที่ดี เมื่อทุกสิ่งดี ชีวิตก็จะเป็นชีวิตที่ดีแน่นอน ก็คือชีวิตที่ประเสริฐ อยู่กันด้วยบรรยากาศแห่งเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ซึ่งเป็นคุณธรรมค้ำจุนโลกอย่างแท้จริง ช่วยให้ชีวิตมีความสุขอย่างแท้จริง ตามที่พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนไว้

๔๖. มันมิใช่สิ่งเหลือวิสัย สามารถเลือกปฏิบัติตามความสามารถ ตามภูมิปัญญา หรือตามวาสนาบารมีที่ได้สร้างสมมา ในปัจจุบันเขาทำการวิจัยปรากฏผลว่า คนฉลาดที่ใช้ปัญญาแบบสุตมยปัญญา และจินตามยปัญญา คิดเอาเองว่าตัวเองทำอะไรแล้วจะสำเร็จ คิดเองเออเองว่าทำเท่านี้จะได้เท่านั้น แต่แล้วมันไม่เป็นไปตามที่คาดคิด ที่คาดหวัง แทนที่จะมีความสุขกลับได้รับความทุกข์อย่างแสนสาหัส ถึงกับฆ่าตัวตาย คิดว่าฆ่าตัวตายจะพ้นทุกข์ จะพ้นทุกข์ได้อย่างไร ในเมื่อตัวเองได้สร้างหนี้เวรไว้ ตัวเองเท่านั้นที่รู้ว่าสร้างอะไรไว้ แล้วตัวเองจะต้องได้รับผลแห่งกรรมที่สร้างไว้ ไม่มีทางหลีกพ้นได้เลย ในโลกมนุษย์มีศาล มีอัยการ มีผู้พิพากษา พอจากโลกนี้ไปก็มียมบาลคอยตรวจสอบทำหน้าที่พิพากษาพิจารณาโทษ จะหนีไปไหนเล่า หนีไม่พ้นหรอก ต้องอยู่ต่อสู้ความจริง แล้วใช้ความเพียรแก้ปัญหาก็สามารถแก้ปัญหาได้ในที่สุด

จะฉลาดหรือขาดปัญญาแค่ไหน เพียงไร หากใจขาดธรรมคือสันโดษจะก่อโทษภัยให้ไม่รู้จบ

๔๗. มีบทสรุปว่า ฉลาดมากด้วยอำนาจกิเลสตัณหาทุกข์มาก คนที่อยู่ตามชนบทที่ไม่ได้รับการศึกษา ไม่มีปริญญากลับมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขตามหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนเรียกว่า **สันโดษ** คือยินดีตามที่ตัวเองได้มา มีอะไรแบ่งกันกิน แบ่งกันใช้ ไม่อิจฉาริษยากัน **(ยถาลาภสันโดษ)** ทำงานตามพลัง ตามความสามารถที่มีอยู่ **(ยถาพลสันโดษ)** ยินดีในภาวะที่ตนเป็นอยู่ คือเป็นพ่อแม่ที่ดี ฝึกอบรมลูกเป็นคนดี มีเพื่อนบ้านที่ดีต่อกัน หรือปฏิบัติตนตามทิศ ๖ ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ จึงมีชีวิตอย่างมีความสุข สุขมากกว่าผู้ฉลาดมีปริญญาหลายๆ ใบ

มีตำแหน่งใหญ่ๆ ตั้งหลายสำนักงาน กินได้นอนหลับอย่างสบาย อยู่อย่างไม่มีภัยต่อเพื่อนมนุษย์ ต่อธรรมชาติ นี้แหละคือการมีชีวิตอยู่อย่างมีความคุณธรรม **(ยถาสรุปปสันโดษ)** มีเงิน ๑๐ บาท มีคุณค่ามากกว่ามีเงินล้าน การจะช่วยให้ชีวิตมีความสุข **หากไม่มีคุณธรรม ไม่ว่าปัญญาชนหรือชาวชนบทล้วนแต่มีชีวิตอยู่ด้วยความเป็นทุกข์ทั้งนั้น** จะเห็นได้ชัดทุกข์ของชาวชนบทที่ไม่มีธรรม คือสันโดษก็คือทุกข์เพราะเป็นหนี้ธนาคารเพื่อการเกษตร นั่นเอง ดังเป็นที่รู้กัน

อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันเป็นอย่างนี้เอง

มักจะเข้าใจผิดว่าสันโดษคือยินดีพอใจตามมีตามได้ ไม่ต้องขวนขวายทำอะไร เป็นการเข้าใจผิด สันโดษที่พระพุทธเจ้าสอนมี ๓ ดังที่กล่าวมา โดยเฉพาะพระพุทธเจ้าได้ตรัสย้ำว่า อย่าสันโดษในการทำความดี ความดีหมายความว่า หากการกระทำดี พูดดี คิดดี ต้องหมั่นเพียรสะสม อย่าย่อท้อ ทำจนสุดความสามารถคือใช้หลักยถาพลสันโดษ คือทำตามความสามารถและอย่าให้เกินความสามารถ จึงจะเรียกว่าสันโดษ หรือที่เรียกว่ารู้จักประมาณตน อย่าทำเกินกำลังและความสามารถ สันโดษช่วยป้องกันมิให้อิจฉาริษยากัน และรู้จักทำหน้าที่ของตัวเองให้ดีที่สุด ที่เรียกว่ายถาลาภสันโดษ และยถาสารุปปสันโดษ หมายความว่ายินดีในภาวะที่เป็นอยู่ว่า ขณะนี้เราเป็นอะไร เป็นพ่อก็เป็นพ่อที่ดี เป็นแม่ก็เป็นแม่ที่ดี เป็นเจ้าของธุรกิจ เป็นผู้จัดการก็เป็นผู้จัดการที่ดี เป็นครูบาอาจารย์ ก็เป็นครูบาอาจารย์ที่ดี แม้แต่เป็นรัฐมนตรี เป็นนายกรัฐมนตรี ก็เป็นรัฐมนตรีที่ดี เป็นนายกฯ ที่ดี ทำหน้าที่ของตัวเองตามหลักกฎหมาย และหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้

จึงจะเรียกว่ามียถาสารุปปสันโดษเป็นคุณธรรมที่ไม่ค่อยใส่ใจกันนัก เพราะไม่เข้าใจในหลักธรรมที่เรียกว่าสันโดษ นี่เองจึงเป็นเหตุทำให้เกิดปัญหามากมาย นำมาซึ่งความทุกข์ เป็นเพราะเหตุนี้เองกระมังเจ้าสำนักต่างๆ จึงได้สอนให้อยู่กับสภาวธรรม คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา **มันมีแต่ความไม่แน่นอน เป็นรัฐมนตรี เป็นไปไม่นาน เปลี่ยนอีกแล้วอนิจจัง พอไม่ได้เป็นก็ทุกขัง แล้วไม่สามารถจะบังคับให้คนอื่นให้เป็นตามที่ต้องการได้ แม้ตัวเองยังบังคับให้เป็นไปตามที่ต้องการไม่ได้ จะบังคับคนอื่นให้เป็นตามที่ต้องการได้อย่างไร**

นี่แหละ คืออนัตตา มันเป็นอย่างนี้เอง

นี่แหละโลกสมมติ มันเป็นอย่างนี้เอง

โลกปรมัตถ์ โลกโลกุตตระ ไม่เป็นอย่างนี้ ใครทำใครได้ช่วยกันไม่ได้ ล้มกันไม่ได้

อัตตา หิ อัตตะโน นาโถ โก หิ นาโถ ปะโร สิยา มิใช่หรือ?

****

ภาคผนวก

ผู้ที่อ่านหนังสือ **"พลังรังษีธรรม"** **"ธรรมะในบทสวดมนต์"** **"พลังธรรมะชนะโรคร้ายได้อย่างไร"** **"พระพุทธศาสนากับปรัชญาชีวิตของข้าพเจ้า"** **"ธรรมะของพระแท้"** ทั้งผู้ที่ได้รับฟังคำบรรยายโดยตรง และได้รับการเสริม **"พลังรังษีธรรม"** ต่างก็มีความประสงค์ที่จะทราบตัวอย่างของผู้ที่ได้รับพลังรังษีธรรมแล้วได้รับผลแตกต่างจากการรักษาด้วยพลังแบบอื่นๆ อย่างไร พอมีตัวอย่างเป็นรูปธรรมบ้างหรือไม่?

ความจริงการเสริมพลังโดยใช้พลังรังษีธรรมนั้นแตกต่างจากการรักษาด้วยพลังแบบอื่นๆ พอที่จะกล่าวสรุป ดังนี้

๑. **พลังรังษีธรรม** เกิดขึ้นจากการปฏิบัติตามหลักนิสสัย ๔ และมรรค ๘ เป็นการสอนให้ช่วยตนเองเป็นหลัก คือจะต้องปฏิบัติตามนิสสัย ๔ เป็นนิสัยคือ ปฏิบัติทุกวัน ทั้งมรรค ๘ ก็ให้ปฏิบัติทุกวัน โดยการสวดมนต์ภาวนา ซึ่งถือว่าสวดมนต์ภาวนาได้บุญถึง ๑๐ ประการ ได้กุศลกรรมบถ ๑๐ ได้บารมี ๑๐ ได้มรรค ๘ รวมพลังกัน ช่วยให้บรรลุมรรคผล เกื้อหนุนให้เกิดพลังทั้งทางกายและทางจิต

๒. **การเสริมพลัง** เป็นการแสดงให้เห็นและเป็นการยืนยันว่าหากใครปฏิบัติตามนิสสัย ๔ และมรรค ๘ โดยการสวดมนต์ภาวนา จะมีพลังช่วยรักษาตนเอง และช่วยรักษาผู้อื่นได้ มิใช่อ้างความวิเศษเฉพาะตนว่าเก่งวิเศษกว่าผู้อื่น

๓. **การเสริมพลังทำได้หลายวิธี** อาจทำกับตัวผู้มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพโดยตรง (๑) โดยใช้ศูนย์พลังที่มือ (๒) ใช้วิธีส่งพลังผ่านศูนย์พลังหน้าผากไปยังผู้อยู่ไกล (๓) อธิษฐานจิตขณะสวดมนต์ภาวนา (๔) ใช้สายสิญจน์เป็นสื่อส่งพลัง (๕) ใช้น้ำพระพุทธมนต์เป็นสื่อรับพลัง

๔. **พลังรังษีธรรม** เกิดขึ้นจากการเหยียบหญ้าดินโดยเท้าเปล่า รับแสงอาทิตย์ตอนเช้า อยู่ใต้ต้นไม้สัมผัสกับต้นไม้ รับพลังแสงอาทิตย์ผ่านใบไม้ และดื่มน้ำปัสสาวะของตนเองก่อนนอนและตอนเช้าครั้งละครึ่งแก้ว เพื่อสลายพิษตกค้างจากอาหารและยา เป็นวิธีพิษแก้พิษ หนามยอกเอาหนามบ่ง เกลือจิ้มเกลือ

๕. **การสวดมนต์ภาวนา** เป็นการขัดเกลามลทินทางจิต และเป็นการขับพิษออกจากร่างกาย เพราะเป็นพลังสั่นสะเทือน ดังที่ ดร.ริชาร์ด เกอร์เบอร์ เขียนไว้ว่า **เป็นพลังสั่นสะเทือนช่วยรักษาโรคได้ Vibrational Medicine** และสวดมนต์แผ่เมตตายังช่วยลดอาชญากรรมและอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข

๖. **การสวดมนต์ภาวนา** ด้วยความเข้าใจสร้างปีติให้เกิดขึ้น จะช่วยกระตุ้นต่อมเอ็นโดไครน์หลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน หรือสารสุขช่วยขจัดโรคภัยไข้เจ็บ และสร้างภูมิคุ้มกัน ดังเช่น **ดร. แอนดรู ไวล์** ว่าร่างกายสามารถรักษาตัวเองเมื่อเรารู้จักกระตุ้น (The Body Can Heal Itself If We Know How To Activate It)

๗. **การเสริมพลังรังษีธรรม** เป็นการสลายพิษตกค้างโดยใช้รังษีจากธรรมชาติและจากพลังจิต เนื่องจากคนเราเมื่อถ้าไฟคือราคะ ไฟคือโทสะ และไฟคือโมหะเผา จะเครียดเลือดจะเสีย จะอ่อนเพลีย หากรุนแรงจะเกิดภาพหลอน หลอกตัวเอง และหลอกผู้อื่น ทั้งถูกพิษตกค้างจากอาหาร ก็ยิ่งเป็นเหตุให้ไม่มีพลังคุ้มกัน ดูตัวอย่างเช่น พระอาทิตย์มีพลังมหาศาล บางวันไม่เห็นพระอาทิตย์เลย เพราะถูกเมฆบังไม่สามารถฉายแสงให้เห็นเลย พลังในตัวคนเราก็เช่นเดียวกัน หากถูกความเครียดครอบงำจะสูญเสียพลังทำให้อ่อนเพลีย ไม่มีภูมิคุ้มกันเป็นเหตุให้โรคภัยเบียดเบียนหรือบางทีเรียกว่าเคราะห์ร้าย ต้องสูญเสียทั้งพลังและทรัพย์

๘. ผลที่ปรากฏจากการได้รับ **พลังรังษีธรรม** พอที่จะกล่าวอ้างได้มีมากมาย แต่น่าเสียดายที่บางคน บางท่านไม่กล้ายืนยันตัวเองว่าหายโรคภัยไข้เจ็บ มีโชคมีความสำเร็จอะไรต่อมิอะไรเพราะพลังรังษีธรรม เกรงว่าจะถูกคนอื่นเข้าใจว่าเป็นคนงมงาย ที่พอจะกล่าวอ้างเป็นบางราย เช่น

๘.๑ **คุณโยมตืออาด** อุบาสกชาวเขมรนั่งราบกับพื้นไม้ไม่ได้เป็นเวลานานพอได้รับพลังรังษีธรรมที่วัดพุทธวิหารเอชาลองส์ สามารถนั่งพับเพียบ นั่งขัดสมาธิได้

๘.๒ **คุณวัชระ** ไปเมืองไทยเป็นโรคหูดับเสียศูนย์ขับรถไม่ได้เดินก็เสียศูนย์ พอรับพลังรังษีธรรมที่วัดพุทธวิหาร

เอชาลองส์ ก็หายเป็นปกติ ขับรถได้ตามเดิม เดินไม่เสียศูนย์

๘.๓ **นางบราวน์** มารับพลังรังษีธรรมด้วยตนเองหายโรค แล้วขอให้ช่วยพ่อตา มร.บราวน์ ซึ่งป่วยหนักอยู่ที่โรงพยาบาลได้ แล้ว มร.บราวน์ เล่าให้ฟังว่าเห็นพระมาเสริมพลังให้จึงหายจากโรค

๘.๔ **มร.ฟริตซี ลันซ์ อยู่ซูริค** อายุประมาณ ๘๐ปี เป็นโรคมะเร็ง เป็นโรคหัวใจ ทำคีโมเทราพี เพลียมาก ผมทำท่าจะร่วง พอได้รับการเสริมด้วยรังษีธรรม ก็ปรากฏผลว่าแข็งแรงขึ้น ผมไม่ร่วง สามารถเดินขึ้นตึกโดยไม่ใช้ลิฟท์ มีเหตุมหัศจรรย์เกิดขึ้นขณะเดินอยู่ข้างถนนถูกรถชนกลิ้งไปหลายตลบ คนที่เห็นเหตุการณ์คิดกันว่าคงตายแน่เพราะมีอายุมาก แต่ปรากฏว่าไม่เป็นอะไรเลย ร่างกายทุกส่วนเป็นปกติ ล่าสุดไปตรวจที่โรงพยาบาลปรากฏว่ามะเร็งแห้งไปแล้ว จึงไปรายงานให้หมอทราบว่าที่มะเร็งแห้งไปเพราะพระช่วยรักษา และพระยังช่วยชีวิตให้ปลอดภัยจากการถูกรถชนอีกด้วย ทำการเสริมพลังที่บ้านโยมจุ๋มอยู่ซูริค

๘.๕ **มร.อีฟ กุนท์** อยู่ที่ซูริค เป็นโรคเสียศูนย์ นอนหลับไม่ได้หลายเดือน มาเสริมพลัง ๒ ครั้ง หายเป็นปกติ สามารถไปไหนได้เองทำการเสริมพลังที่วัดพุทธวิหารเอชาลองส์ทั้ง ๒ ครั้ง

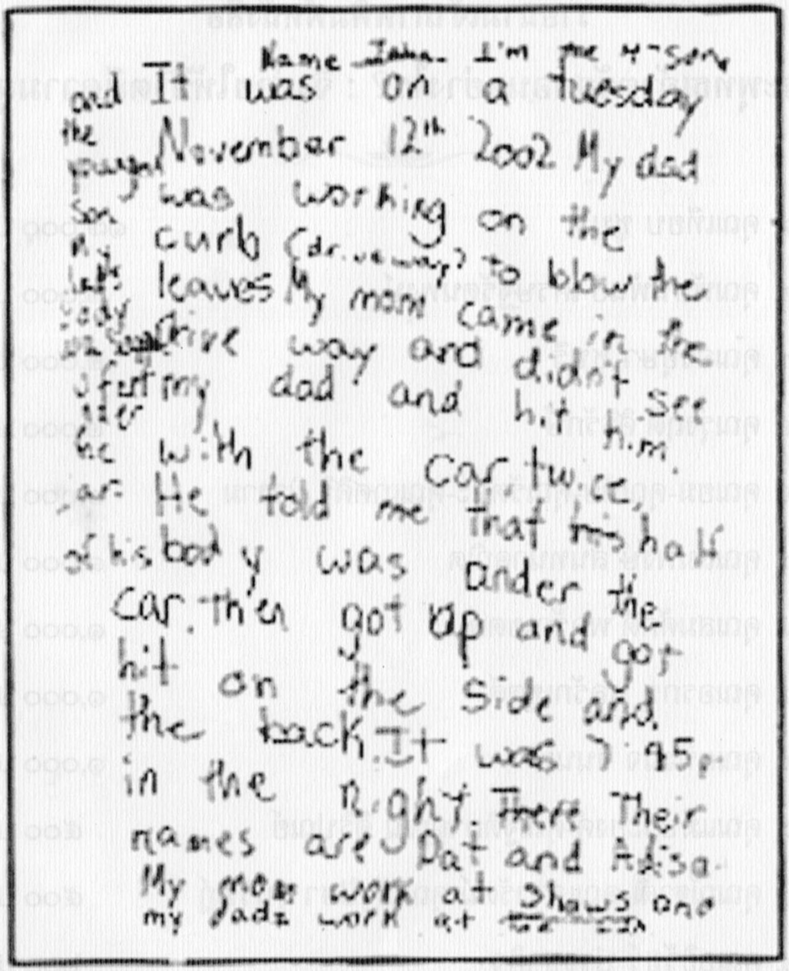
๘.๖ **นางดาฟู วงศ์สิทธิ์** (ทัวร์เนีย) อยู่ซูริค เป็นโรคบวมและปวดขา นั่งราบไม่ได้มาร่วมพิธีทอดกฐินที่วัดพุทธวิหารเอชาลองส์ เมื่อวันที่ ๒ พฤศจิกายน ๒๕๔๕ มีคุณป้าท่านหนึ่งแนะให้มาขอเสริมพลัง เมื่อทำแล้วได้ผลทันตาเห็นสามารถนั่งเรียบได้ ทั้งๆ ที่ได้รักษากับหมอแผนปัจจุบันเป็นเวลานานไม่ได้ผล กลับมาหายจากโรคอย่างง่ายๆ

๙. การเสริมพลังด้วย**พลังรังษีธรรม**ที่สำคัญอยู่ที่**ศรัทธา** ถ้ามีศรัทธาจะรับพลังได้อย่างเต็มที่จะหายอย่างรวดเร็วทันตาเห็น ครั้นเมื่อหายแล้วหากมีใครมาพูดให้สงสัยว่าเชื่อได้อย่างไร ว่าหายจากโรคแล้ว หากไปเชื่อผู้ที่ทำให้สงสัย โรคจะกลับคืนมาอีก เพราะตัวเองเป็นผู้สร้างโรคขึ้นมาด้วยจิตของตัวเอง ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่าโรคเกิดเพราะจิตนิยาม คือจิตเป็นตัวการสร้างโรคขึ้นมาเอง

๑๐. มีตัวอย่างอีกมากมายในสหรัฐอเมริกาที่เสริมพลังด้วยพลังรังษีธรรมแล้วหายจากโรคต่างๆ รวมทั้งมะเร็งด้วย และช่วยให้ธุรกิจการค้าเจริญรุ่งเรืองและมีโชคในรูปต่างๆ ขึ้นอยู่กับพลังศรัทธา เพราะเรื่องลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ช่วยกันได้ ถ้าคิดแบบอิทธิบาท หรือแบบ Positive อย่าตกอยู่ภายใต้อำนาจของนิวรณ์ธรรม หรือคิดแบบ Negative ส่วนการที่จะไปสวรรค์ นิพพาน ต้องปฏิบัติด้วยตนเอง ไม่มีใครจะช่วยได้ ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า **ความบริสุทธิ์ ไม่บริสุทธิ์ เป็นเรื่องเฉพาะตัว คนหนึ่งจะทำให้อีก**

คนหนึ่งบริสุทธิ์นั้น เป็นไปไม่ได้ (สุทธิ อะสุทธิ ปัจจัตตัง นาญโญ อัญญัง วิโสธะเย)

๑๑. ปาฏิหาริย์จากการได้ **เสริมพลังด้วยพลังรังษีธรรมพร้อมการสวดมนต์** หลังสุด เมื่อคราวมีการประชุมมหกรรมวิทยาศาสตร์นานาชาติ ณ มหาวิทยาลัยเกษตร ดร.พระอาจารย์สิงห์ทนได้เสริมพลังให้แก่ญาติโยม มีอยู่คนหนึ่งได้รับพระพุทธรูปพระพุทธชินราช (องค์เล็ก) กลับไปพร้อมด้ายสายสิญจน์ และเทียนไว้ในบ้าน ปรากฏว่ากลางคืนๆ หนึ่ง เกิดมีแสงรังษีพุ่งออกจากเป็นลำจากตัวบ้านเป็นที่ตกใจของเพื่อนบ้าน เข้าใจว่าเกิดอัคคีภัยขึ้นพากันมาดูและเรียกเจ้าของบ้านออกมา พบว่าแสงรังษีดังกล่าวมาจากบริเวณหิ้งพระนั่นเอง เป็นที่อัศจรรย์ใจทั้งเจ้าของบ้านและเพื่อนบ้านต่างเชื่อว่ามาจากการได้รับพลังรังษีธรรมและการได้สวดมนต์ ปลุกเศกทำให้มีพลัง คงกระพันคลาดแคล้วจากภยันตราย และมีเมตตาสุขทำให้เกิดพลังขึ้นโดยอัตโนมัติด้วย**พลังรังษีธรรม**นี้เช่นกัน เมื่อคุณอดิศักดิ์และคุณแคท สองสามีภรรยาที่อยู่ในมหานครนิวยอร์คสหรัฐอเมริกาได้ไปรับพลังจาก ดร.พระอาจารย์สิงห์ทน นราสโภ กลับไปแล้วมีอยู่วันหนึ่ง ขณะที่ภรรยาขับรถถอยเข้าบ้านโดยไม่ทราบว่าสามีกำลังกวาดขยะอยู่ รถชนคุณอดิศักดิ์ล้มลงครั้งแรกก็ไม่รู้สึกตัว ยังชนทับซ้ำอีกครั้ง ปรากฏว่าไม่ได้รับอันตรายใดๆ ดังจดหมายของคุณจอห์นบุตรชายเล่าไว้ ดังนี้


Name Jaha I'm the 4-son
and It was on a tuesday
the November 12th 2002 My dad
youngest was working on the
son curb (driveway?) to blow the
leaves My mom came in the
drive way and didn't
my dad and hit see
him with the car twice.
He told me that his half
of his body was under the
car. then got up and got
hit on the side and
the back. It was 7:45 pm
in the night. There Their
names are Dat and Alisa.
My mom work at Shaws and
my dadz work at

จึงเป็นอัศจรรย์ใจของครอบครัวดังกล่าวเป็นอย่างยิ่ง ได้ชักชวนให้เพื่อนบ้านเข้ารับพลังรังษีธรรม การปฏิบัติธรรมะในบทสวดมนต์ พร้อมกับศึกษาจากหนังสือธรรมชนะโรคร้ายจำนวนมาก

รวบรวมโดย : **คณะศิษย์จากเชียงใหม่ ร่วมกับคณะศิษย์จากยุโรป และอเมริกา**

รายนามเจ้าภาพพิมพ์หนังสือ
"พระพุทธเจ้าตรัสสอนอย่างไร? : จึงช่วยให้ชีวิตมีความสุข"

๑.	คุณเทียบ ชูบุรี	๑๗,๐๐๐ บาท
๒.	คุณพัชนีพันธ์ เศรษฐรัตนพงษ์	๒,๐๐๐ บาท
๓.	คุณอรอุษา ชูบุรี	๒,๐๐๐ บาท
๔.	คุณรุ่งฤดี ศิริรักษ์	๒,๐๐๐ บาท
๕.	คุณยม-คุณทัย-คุณรัตนะ-คุณเกศศิริ ผิวงาม	๒,๐๐๐ บาท
๖.	คุณสมพงษ์ สันทนาคณิต	๑,๐๐๐ บาท
๗.	คุณสมศักดิ์ พลรักเขตต์	๑,๐๐๐ บาท
๘.	คุณอรกช พลรักเขตต์	๑,๐๐๐ บาท
๙.	คุณคนึงนิจ จินนะ	๑,๐๐๐ บาท
๑๐.	คุณแม่ประยงค์-คุณฐิติกาญจน์ ศิริปุณย์	๕๐๐ บาท
๑๑.	คุณณัฐวุฒิ-คุณเสาวรัตน์-คุณณัฐปิยา จุนรัชฎ์	๕๐๐ บาท
๑๒.	คุณอธิวัชร์ ประชากิจ	๒๐๐ บาท
๑๓.	คุณวรรณพร พลรักเขตต์	๑๐๐ บาท
๑๔.	คุณธนกร พลรักเขตต์	๑๐๐ บาท
๑๕.	คุณวาสนา บุญมา	๑๐๐ บาท

****

พระอาจารย์สิงห์ทน จึงได้สวดมนต์เป็นการใหญ่ จนกระทั่งเกิดปาฏิหาริย์เปลี่ยนสายสิญจน์ จากสีขาวเป็นสีรุ้ง และเกิดพลังมหัศจรรย์ตามที่ปรากฏในภาพข้างล่างนี้









ดร.พระอาจารย์สิงห์ทน นราสโภ



นามเดิม สิงห์ทน คำซาว บุตรนายผึ้ง-นางเขี้ยว คำซาว
เกิดเมื่อวันที่ ๓๐ พฤษภาคม ๒๔๗๙ ณ บ้านเลขที่ ๑๗๖
ต.เชียงดาว อ.เชียงดาว จ.เชียงใหม่

บรรพชาเป็นสามเณร เมื่ออายุได้ ๑๓ ปี ณ วัดอินทาราม อ.เชียงดาว จ.เชียงใหม่ เมื่อปี พ.ศ. ๒๔๙๓ แล้วย้ายไปศึกษาต่อโดยทุนของ หลวงพ่อทองคำ จิตสีโล ณ วัดพระสิงห์วรมหาวิหาร ศึกษาภาษาบาลีและนักธรรม จบ น.ธ.เอก และ ป.ธ. ๔ แล้วย้ายไปเรียนต่อ ณ กรุงเทพมหานคร พักอยู่ ณ วัดราชวรินทร์ ชั่วคราว แล้วย้ายไปเรียนต่อ ณ วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม (วัดโพธิ์ ท่าเตียน)

รับการอุปสมบทเป็นพระโดย สมเด็จพระสังฆราชป๋า (ปุ่น ปุณฺณสิริ) เป็นพระอุปัชฌาย์ พระธรรมเสนานี (ฟุ้ง) เป็นพระกรรมวาจาจารย์ และ พระอุบาลีคุณูปมาจารย์ เป็นพระอนุสาวนาจารย์ ณ พัทธสีมาวัดพระเชตุพนฯ

แล้วเรียนต่อจบ ป.ธ. ๗, พม., พธ.บ.,M.A. และ PH.D. ทางปรัชญา จากมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงฆ์ วัดมหาธาตุฯ ท่าพระจันทร์ กรุงเทพมหานคร และจากมหาวิทยาลัยวิศวภารตี ศานตินิเกตัน ประเทศอินเดีย โดยลำดับ

ได้รับสมณศักดิ์เป็น พระปิฎกโกศล และ พระทักษิณคณาธิกร พระปลัดขวา ของ สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (ปุ่น ปุณฺณสิริ) วัดพระเชตุพนฯ เป็นรองเลขาธิการ มหาจุฬาฯ เป็นรองเจ้าคณะภาค ๑๒ ปกครองปราจีนบุรี.นครนายก ฉะเชิงเทรา

เมื่อมีเหตุร้ายเกิดขึ้นหลังจากการเขียนหนังสือ วิธีปลุกพระสมเด็จพระศักดิ์สิทธิ์ วัดโพธิ์ เมื่อสมเด็จพระสังฆราชป๋า (ปุ่น ปุณฺณสิริ) สิ้นพระชนม์ได้ลาสิกขา เมื่อวันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๘ อยู่เป็นฆราวาสเป็นเวลา ๑๙ ปี

ได้ใช้ชีวิตสอนวิชาปรัชญาและศาสนา ณ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และ ทำสวนผลไม้ แล้วได้ลาออกจากราชการก่อนเกษียณอายุ ได้อุปสมบทอีกครั้ง ณ วัดพระพุทธบาทตากผ้า เมื่อวันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๗ (ตรงกับวันที่ลาสิกขาครั้งก่อน) โดยมี พระครูเวฬุวันพิทักษ์ เป็นพระอุปัชฌาย์และได้ทำหน้าที่เป็น พระธรรมทูตต่างประเทศ จนกระทั่งปัจจุบัน